Cuộc phiêu lưu sâu sắc, hấp dẫn và vui nhộn về góc tối của tâm trí và những gì chúng ta có thể làm để tìm thấy sự tĩnh tại.
– **DANIEL GOLEMAN**, tác giả của *Trí tuệ xúc cảm*

10% happier

10% hạnh phúc hơn

Hành trình hoàn thiện tâm hồn nhờ thiền chánh niệm

Ngọc Jolie *dịch*

THE NEWYORK TIMES BESTSELLER

Dan Harris

alpha books
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: (84.024). 62631716 - Fax: 024.39436024.

Website:nxbthanhnien.vn; Email: info@nxbthanhnien.vn

Chi nhánh:

145 Pastuer, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: 028 39106962 - 028 39106963

10% HẠNH PHÚC HƠN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

LÊ THANH HÀ

Biên tập: Ngụy Nguyên Hà

Bìa: Mạnh Cường

Trình bày: Diệu Linh

Sửa bản in: Đào Tú

In 3.000 bản, khổ 15 x 23 cm tại Công ty TNHH MTV In và TM TTXVN - Vinadataxa. Địa chỉ: Số 70/342 Khương Đình, P. Hạ Đình, Q. Thanh Xuân, Hà Nội. Số xác nhận đăng ký kế hoạch xuất bản: 3146-2020/CXBIPH/20-79/TN. Quyết định xuất bản số: 1416/QĐ-NXBTN, cấp ngày 31/08/2020. ISBN: 978-604-303-562-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHATẠI HÀ NỘI

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Phường Trung Liệt, Quận Đống Đa, TP. Hà Nội

***Tel:** (84-24) 3 722 6234 | 35 | 36 ***Fax:** (84-24) 3722 6237 *Email: info@alphabooks.vn

Phòng kinh doanh: *Tel/Fax: (84-24) 3 773 8857 ***Email:** sale@alphabooks.vn

TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

***Tel:** (84-28) 3 8220 334 | 35

Lời giới thiệu

Bạn đã bao giờ nổi cơn thịnh nộ, hất tung tài liệu để phô bày cảm xúc, luôn miệng nhai đồ ăn vặt dù chẳng thấy đói, hay cắm cúi xem điện thoại khi người bên cạnh đang trao đổi công việc? Nếu câu trả lời là "Có", vậy bạn có biết điều gì đang vô thức điều khiển hành vi của bạn không?

Văng vẳng trong đầu mỗi chúng ta đều có một giọng nói, nó ẩn mình trong bóng tối nhưng lại có quyền năng định hướng mọi hành động. Chúng ta thức dậy cùng tiếng nói này mỗi sáng, nó ì xèo trong tâm trí từng giây từng phút, lặp đi lặp lại những lời tự chỉ trích, vẽ nên những viễn cảnh tồi tệ cho cuộc đời. Nó lôi kéo, dụ dỗ bạn đưa ra những quyết định ngu xuẩn, thậm chí đôi khi dẫn đến hậu quả khó lòng cứu vãn. Tuy nhiên, cũng chính nhờ sự thúc đẩy không ngừng của nó, bạn mới có thể phát huy tối đa năng lực của bản thân. Bạn đoán ra được nó là gì chứ? Tiếng nói nội tâm đó chính là *tham vọng*, là khao khát dẫn đầu và trở thành người tài giỏi nhất.

Thế nhưng, khi cứ mải miết đuổi theo tham vọng, ta vô tình tự ép bản thân làm việc và học tập triền miên dưới áp lực nặng nề. Bất chợt một ngày, ta kiệt sức, gục ngã ngay trên hành trình tìm kiếm thành công.

Hành trình gượng dậy sau tình cảnh tồi tệ và tìm lại nhiệt huyết chính là chủ đề mà Dan Harris – tác giả cuốn sách bạn đang cầm trên tay – muốn hướng đến. Năm 28 tuổi, anh trở thành phóng viên và người dẫn chương trình tại ABC News. Sau khi bước chân vào phòng tin tức, Dan Harris mới nhận ra mình non nớt như thế nào so với các "cây đa cây đề" trong ngành. Chính vì vậy, anh đã trở thành một kẻ nghiện việc đích thực, lao đầu vào cuộc chiến giành giật thông tin, thậm chí dấn thấn vào các khu vực chiến sự nguy hiểm như Iraq, Palestine, Afghanistan... Và điều gì phải đến cũng đã đến, mọi phòng tuyến chống đỡ áp lực của Harris sụp đổ

vào ngày 7 tháng 6 năm 2004, khi anh rơi vào trạng thái hoảng loạn và mất kiểm soát hành vi trên chương trình truyền hình trực tiếp *Good morning America* trước hơn 5 triệu khán giả đang theo dõi.

Sau biến cố đó, Harris nhận ra mình phải thay đổi.

Đó là bước khởi đầu cho hành trình ly kỳ với rất nhiều kỷ niệm dở khóc dở cười của Harris. Đích đến cuối cùng là đâu? Liệu Dan Harris có tìm thấy phương pháp giúp anh cân bằng giữa áp lực công việc và tinh thần hay không? Tất cả đều được gói gọn trong *10% hạnh phúc hơn*. Mời bạn cùng đọc, cùng suy ngẫm với Harris và đúc rút những bài học bổ ích để chuẩn bị cho hành trình của riêng mình.

Trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc!

Tháng 8 năm 2020

Công ty Cổ phần Sách Alpha

Lời nói đầu

Ban đầu, tôi định đặt tên cuốn sách là *The Voice in My Head Is an Asshole* (tạm dịch: Giọng nói trong đầu tôi là một tên khốn). Tuy nhiên, tựa sách đó có vẻ không phù hợp với một người mà công việc đòi hỏi phải tuân theo các tiêu chuẩn chung của Ủy ban Truyền thông Liên bang Mỹ (FCC).

Nhưng sự thật đúng là vậy. Giọng nói trong đầu tôi giống như một viên thuốc tổng hợp. Tôi đoán rằng bạn cũng có chung cảm nhận. Hầu hết chúng ta đều bị những cuộc hội thoại với chính mình mê hoặc mà thậm chí không nhận ra sự tồn tại của chúng trong tâm trí. Tôi chắc chắn mình chưa từng nhận ra điều đó – ít nhất là cho tới khi tôi dấn bước vào cuộc phiêu lưu kỳ lạ nhỏ bé được mô tả trong cuốn sách này.

Để nói rõ ra thì không phải tôi đang nói về "giọng nói" thực sự, mà là về tiếng nói nội tâm, khía cạnh riêng tư nhất trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Giọng nói đó xuất hiện ngay khi chúng ta thức dậy mỗi sáng, sau đó chất vấn ì xèo bên tai chúng ta suốt cả ngày dài. Nó giống như một cơn sốt của sự thôi thúc, ham muốn và phán xét. Nó bị giằng xé giữa quá khứ và tương lai, nó làm tổn thương thực tại. Nó là thứ khiến chúng ta mở tủ lạnh dù không đói, nổi đóa dù biết là không nên và kết thúc cuộc nói chuyện bằng cách giả vờ rằng mình đang có cuộc gọi từ người khác. Tất nhiên, tiếng nói nội tâm trong mỗi chúng ta không hề xấu. Thỉnh thoảng, nó cũng rất sáng tạo, hào phóng hoặc hài hước. Nhưng nếu chúng ta không chú tâm – điều rất ít người trong chúng ta được dạy – nó có thể trở thành kẻ gây rối đầy ác ý.

Vào lần đầu tiên đặt chân đến New York, nếu bạn bảo rằng tôi nên tập thiền để loại bỏ giọng nói trong tâm trí mình – hoặc thậm chí là viết một cuốn sách về nó – tôi sẽ cười vào mặt bạn. Cho tới gần đây, tôi vẫn cho rằng thiền là chuyện của mấy ông thầy tu Ấn Độ râu ria xồm xoàm, mấy gã hippie lập dị lười tắm và những người

thích nhạc của John Tesh. Hơn nữa, vì còn phải chăm sóc một chú chó Labrador sáu tháng tuổi nên tôi cho rằng thiền là thứ quá xa xỉ với mình. Tôi cho rằng việc "dọn dẹp tâm trí", rũ bỏ những thứ cứ ì xèo mãi không dứt, là chuyện không tưởng.

Nhưng rồi một chuỗi sự kiện kỳ lạ và bất ngờ liên quan đến các vùng chiến sự, đại giáo đoàn, các bậc thầy tự lực, Paris Hilton, đức Đạt Lai Lạt Ma và liệu pháp 10 ngày tĩnh lặng, chỉ trong chớp mắt, đã thay đổi thứ phiền phức nhất trở thành trải nghiệm sâu sắc nhất của cuộc đời tôi. Kết quả, tôi nhận ra những định kiến của mình về thiền hoàn toàn sai lầm.

Thiền thường bị thổi phồng quá đà, phần lớn là bởi những người ủng hộ nó cứ ba hoa như thể họ có trong tay cây sáo của thần Pan. Dù vậy, nếu có thể vượt qua định kiến này, bạn sẽ thấy thiền đơn giản chỉ là một bài tập dành cho não bộ. Nó là kỹ thuật đã được chứng minh rằng có hiệu quả trong việc ngăn chặn tiếng nói nội tâm kiểm soát tâm trí. Tất nhiên, thiền không phải là thuốc tiên. Nó không thể khiến bạn cao hơn hay ưa nhìn hơn, nó cũng không thể giải quyết tất cả các vấn đề của bạn như một phép màu. Bạn nên bỏ qua những cuốn sách hào nhoáng và các giáo sĩ nổi tiếng hứa hẹn về sự giác ngộ tức thì. Theo kinh nghiệm của tôi, thiền chỉ giúp bạn hạnh phúc hơn 10% mà thôi. Nghe thì có vẻ chẳng đáng là bao, nhưng đó cũng là một khoản đầu tư không tồi.

Một khi đã quen dần với nó, việc hành thiền có thể tạo ra đủ không gian trong tâm trí để khi tức giận hoặc khó chịu, bạn sẽ ít bị mắc câu và vùng vẫy trong cảm xúc hơn. Điều này đã được khoa học chứng minh – hàng loạt nghiên cứu mới kết hợp với các bản chụp cộng hưởng từ đầy màu sắc đã chứng tỏ rằng thiền về cơ bản có thể giúp phục hồi bộ não của bạn.

Bằng chứng khoa học này đã thách thức lý thuyết thường thấy rằng mức độ hạnh phúc, hồi phục và tử tế của chúng ta được định sẵn từ khi mới chào đời. Nhiều người trong chúng ta làm việc với ảo tưởng rằng mình bị mắc kẹt vĩnh viễn với tất cả những phần khó khăn trong tính cách – rằng chúng ta "nóng tính", "nhút nhát" hay "buồn bã" – và đó là những đặc điểm không thể thay đổi được. Hiện chúng ta đã biết rất nhiều giá trị mà mình coi trọng nhất, trên thực tế, chúng chính là các kỹ năng, thứ mà chúng ta có thể rèn luyện giống như việc tập luyện để giữ dáng vậy.

Đây là công cụ quyền năng. Như tôi đã khám phá, ngành khoa học thần kinh mới này đã mở đường cho sự bùng nổ của một nhóm văn hóa tinh hoa dành cho các giám đốc điều hành, vận động viên

và lính thủy quân lục chiến, những người đang sử dụng thiền để cải thiện khả năng tập trung, kiềm chế tình trạng nghiện công nghệ và ngăn chặn tác động của cảm xúc. Thiền thậm chí còn được gọi là "chất gây nghiện mới". Tôi cho rằng nếu việc hành thiền có thể tách biệt hoàn toàn khỏi những sáo ngữ đậm chất tôn giáo, ví dụ như "không gian thiêng liêng", "đức mẹ thánh thần" hay "giữ cho cảm xúc thăng hoa bằng tình yêu và sự dịu dàng". Nó có thể thu hút được hàng triệu người thông minh, đa nghi và tham vọng – những người hiện chẳng hề muốn tiếp cận nó.

Một trong những câu hỏi mà tôi thường xuyên nhận được từ những người còn hoài nghi là: "Nếu tôi dẹp yên được giọng nói trong đầu mình, liệu tôi có đánh mất nhiệt huyết hay không?" Vài người còn nghĩ họ cần phải bị trầm cảm để trở nên sáng tạo hơn hoặc phải chịu thật nhiều căng thẳng để có thể thành công.

Trong bốn năm qua, tôi đã tiến hành thử nghiệm thiền tại một trong những môi trường có tính cạnh tranh nhất – đài truyền hình. Tôi ở đây để nói với bạn rằng, việc đó hoàn toàn khả thi. Thậm chí, nó còn mang lại cho bạn một lợi thế thực sự và chắc chắn có thể giúp bạn tiến bộ hơn. Phải, như bạn sẽ thấy, tôi đã vấp phải vài cạm bẫy đáng xấu hổ trong quá trình đó. Tuy nhiên, với kinh nghiệm rút ra từ trải nghiệm của tôi, bạn hoàn toàn có thể tránh được chúng.

Điều tôi cố gắng truyền đạt qua cuốn sách này là làm sáng tỏ khái niệm thiền và cho thấy nếu nó hữu ích với tôi, nó cũng có giá trị với bạn. Cách tốt nhất để minh họa điều này là cấp cho bạn, như chúng ta thường nói trong kinh doanh: "quyền truy cập độc quyền" vào giọng nói trong đầu tôi. Chúng ta đều đang cố gắng cân bằng giữa hình ảnh mình thể hiện cho thế giới với thực tế nội tâm của bản thân. Điều này đặc biệt khó khăn với một người dẫn chương trình, công việc đòi hỏi phải bình tĩnh, tự tin và giỏi truyền cảm hứng (khi cần thiết). Hầu hết những gì tôi thể hiện đều chính xác; về cơ bản, tôi là một người đàn ông hạnh phúc với nhận thức sâu sắc về vận may của mình. Nhưng, tất nhiên, cũng có những khi nội tâm trong tôi vô cùng phức tạp. Và thể theo mục đích của cuốn sách này, tôi sẽ trực tiếp đặt kính lúp chia sẻ những nút thắt đó.

Mở đầu câu chuyện này là khoảng thời gian tôi để cho giọng nói trong đầu mình trở nên điên cuồng. Khi đó sự nghiệp chỉ vừa mới bắt đầu, tôi vẫn còn là một phóng viên non nớt, háo hức, tò mò và đầy tham vọng, bị dòng đời xô đẩy – và mọi thứ đã lên đến đỉnh điểm trong khoảnh khắc nhục nhã nhất cuộc đời tôi.

Chương 1
Khó thở và mệt nhọc

Theo thống kê của Nielsen, 5,019 triệu người đã thấy tôi như thể bị mất trí.

Tình huống đó xảy ra vào ngày 7 tháng 6 năm 2004, trong chương trình *Good Morning America* (GMA – Chào buổi sáng, nước Mỹ). Hôm ấy, tôi đeo chiếc cà vạt mới yêu thích và trang điểm kỹ càng. Tóc thì vuốt ngược và sấy phồng. Các sếp yêu cầu tôi đảm nhiệm vị trí điểm tin thay cho người đồng nghiệp Robin Roberts. Công việc này đơn giản chỉ là ngắn gọn điểm lại những thông tin được cập nhật liên tục mỗi giờ.

Tôi ngồi vào chỗ của Robin, chiếc bàn nhỏ hình lòng chảo trên tầng hai của phòng thu quây toàn kính của đài ABC tại Quảng trường Thời đại ở New York. Phía bên kia căn phòng là chiếc bàn lớn, vị trí của hai người dẫn chương trình, quý ông tốt bụng Charles Gibson và quý bà thanh lịch Diane Sawyer.

Charlie dẫn dắt câu chuyện: "Bây giờ, chúng ta sẽ gặp gỡ Dan Harris, người điểm tin ngày hôm nay. Dan?" Khi đó, nhẽ ra tôi phải đọc một chuỗi sáu "lời thuyết minh" – các mẩu tin ngắn, khoảng 20 giây, sẽ được phòng điều khiển chiếu trên màn hình.

Mọi chuyện bắt đầu rất tốt đẹp. "Chào buổi sáng, Charlie và Diane. Cảm ơn các bạn," tôi đáp lại bằng chất giọng vui vẻ và rõ ràng nhất có thể.

Nhưng sau đó, ngay ở giữa mẩu tin thứ hai, tôi bị ngã sụp. Bất thình lình, bản năng sợ hãi bùng lên trong tôi. Một đợt sóng hoảng loạn trào qua vai tôi, vượt qua đỉnh đầu và sau đó tan chảy xuống mặt. Vũ trụ trong tôi như đang sụp đổ. Tim bắt đầu đập loạn lên. Miệng thì khô khốc. Lòng bàn tay ướt đẫm mồ hôi.

Tôi biết mình còn tới bốn tin nữa cần phải đọc – dài đến vô tận – mà không được dừng lại và không có chỗ để trốn – không có bản thu âm, bản thuyết minh thu sẵn hoặc phóng viên hiện trường thay thế nào có thể giúp tôi tập trung và lấy lại nhịp thở của mình.

Ngay khi bắt đầu mẩu tin thứ ba về các loại thuốc hạ mỡ máu, tôi bắt đầu mất khả năng nói, thở hổn hển như thể trong tôi đang nổ ra bạo loạn với đám đông hú hét, báo hiệu một thất bại toàn diện sắp trở thành hiện thực.

Mày đang trên sóng truyền hình quốc gia đấy.

Điều đó đang xảy ra. Ngay lúc này.

Mọi người đang nhìn mày đấy, thằng đần.

Làm gì đó. Làm gì đó đi.

Tôi cố gắng chiến đấu với nó, nhưng kết quả chỉ là một mớ hỗn độn. Nội dung được chiếu khi đó đã phản ánh chính xác thái độ suy sụp của tôi:

"Các nghiên cứu đã cho thấy những người sử dụng thuốc hạ mỡ máu statin trong ít nhất năm năm cũng có thể giảm nguy cơ mắc ung thư, nhưng còn quá sớm để... để đưa statin vào phác đồ điều trị ung thư."

Chính vào lúc đó, ngay sau khi liên tưởng đến "việc điều trị ung thư", máu tôi bắt đầu dồn lên đầu, các cơ mặt giật giật và tôi biết mình phải làm gì đó quyết liệt để thoát khỏi tình huống này.

* * *

Cuộc khủng hoảng trên sóng truyền hình trực tiếp đó của tôi là hậu quả của tình trạng vô thức kéo dài, khoảng thời gian mà tôi chỉ tập trung vào khám phá, phát triển và cũng phá hủy đi rất nhiều thứ khác trong cuộc đời mình. Khoảng thời gian bắt đầu vào ngày 14 tháng 3 năm 2000: ngày đầu tiên tôi làm việc ở đài ABC News.

Tôi 28 tuổi, sợ hãi và mặc một bộ âu phục đính hai hàng khuy kỳ cục khi bước xuyên qua lối vào với trần cao lừng lững treo chân dung của nhiều ngôi sao sáng giá như Peter Jennings, Diane Sawyer và Barbara Walters (tất cả hiện đều là đồng nghiệp của tôi), sau đó chậm rãi bước lên thang cuốn vào một tòa nhà ở khu Hạ Tây Manhattan.

Ngày hôm đó, họ đưa tôi xuống tầng hầm, đến phòng an ninh có ánh sáng huỳnh quang để chụp ảnh làm thẻ nhân viên. Trong bức ảnh, tôi nhìn trẻ đến mức sau này một đồng nghiệp đã đùa rằng nếu khi đó góc chụp rộng hơn thì có khi còn lộ ra rằng tôi đang cầm một quả bóng bay trên tay.

Việc tôi đến làm tại ABC giống như một sự nhầm lẫn tai hại hoặc là một trò đùa tàn nhẫn. Trong suốt bảy năm trước đó, khi chật vật tại một đài địa phương, ước mơ của tôi luôn là "phải vào được ngành" – giống như cách mà các cầu thủ ở mấy giải nghiệp dư vẫn thường nói – nhưng tôi cho rằng điều đó sẽ không xảy ra cho tới tận năm tôi 40 tuổi và trông có vẻ đã đủ tuổi lái xe.

Tôi bắt đầu làm việc trong ngành truyền thông ngay khi vừa tốt nghiệp đại học, với mục tiêu mơ hồ là theo đuổi một công việc có chút hào nhoáng mà không phải tính toán gì. Cha mẹ tôi là bác sĩ, nhưng tôi không hề có chút năng khiếu hay mối quan tâm nào với trường y. Vì thế, mặc kệ những nghi ngại từ họ hàng, tôi vào làm tại chi nhánh NBC ở Bangor, Maine (một trong những thị trường truyền hình có quy mô nhỏ nhất trong nước – xếp hạng 154/210). Hợp đồng bán thời gian, được trả 5,5 đô-la một giờ, bao gồm cả viết kịch bản cho người dẫn chương trình, sau đó phụ trách máy quay trong suốt buổi phát sóng chương trình *Alive at 5:30* (Sống sót lúc 5 giờ 30). Vào ngày làm việc đầu tiên, nhà sản xuất được giao nhiệm vụ kèm cặp tôi đã ngẩng đầu lên khỏi máy đánh chữ và lạnh lùng tuyên bố: "Đây không phải một công việc hấp dẫn đâu." Anh nói đúng. Tường thuật lại thông tin về các trận hỏa hoạn và bão tuyết ở vùng nông thôn Maine – chưa kể đến việc sống trong một căn hộ nhỏ trên tầng trệt ngôi nhà của một người phụ nữ lớn tuổi và hầu như đêm nào cũng ăn nui phô mai – thật hết sức chán chường. Dù vậy, tôi lại yêu nó ngay lập tức.

Sau vài tháng mè nheo với các sếp để xin được đứng trước ống kính máy quay, họ đành chịu thua và tôi trở thành phóng viên kiêm người dẫn chương trình dù chỉ mới 22 tuổi và có duy nhất một chiếc áo khoác gió màu xanh thừa hưởng từ cha. Không mất nhiều thời gian để tôi nhận ra rằng đây chính là công việc của đời mình. Tôi nhận thấy công việc này rất hấp dẫn – đặc biệt là thử thách viết ra những câu chuyện sau đó được phát sóng kèm hình ảnh. Tôi phấn khích khi có cơ hội bị hấp dẫn bởi một chủ đề mơ hồ nhưng đầy quan trọng và sau đó nghĩ ra cách hướng dẫn khán giả tìm được thứ gì đó hữu dụng và tươi sáng. Trên hết, tôi càng thích thú hơn với thực tế rằng công việc mới cho phép tôi có quyền tiếp cận với những người quan trọng và hỏi những câu xấc xược.

Dù vậy, bản tin truyền hình cũng là một con quái vật gian xảo. Bên cạnh nhiệm vụ tập trung duy trì mức độ quan tâm ổn định và sử dụng tốt sức mạnh của phương tiện truyền thông này, cũng tồn tại những điều hết sức vô lý khi bạn trở nên giả tạo trên tivi. Hãy thử xem cổ động viên trông phấn khích như thế nào ở các trận bóng chày khi gương mặt của họ được chiếu trên màn hình lớn. Giờ hãy tưởng tượng đến việc họ làm điều đó để kiếm sống xem.

Đồng nghiệp của tôi ở Bangor đã đúng khi nói rằng công việc thực sự của một phóng viên truyền hình – ngồi xuyên suốt các cuộc trao đổi tin tức vô tận, dành hàng giờ trong chiếc xe tải truyền tin với một người quay phim cáu kỉnh, đuổi theo cảnh sát để thu tiếng – thật chẳng hào nhoáng chút nào, nhưng khi tôi chuyển đến những môi trường rộng lớn hơn, đầu tiên là Portland, Maine và sau đó là Boston, được trả lương cao hơn và thực hiện các bản tin quy mô hơn, bản năng sợ hãi khi bị nhận ra trong các quán bar và khi tới ngân hàng không bao giờ biến mất.

Tôi nhớ tới mẹ, một kho tàng trí tuệ, từng vô tư nói với tôi khi còn nhỏ rằng bà nghĩ bất cứ ai tranh cử tổng thống đều phải có một lỗ hổng trong thâm tâm, lớn đến mức không bao giờ lấp đầy được. Trong phạm vi tôi từng cho phép bản thân thể hiện trên truyền hình, tôi nhận thấy lời nhận xét đó của bà thật sự rất ám ảnh.

Sau bảy năm với công việc đầu tiên ở Bangor, khi tôi đang đảm nhận kênh tin tức 24 giờ tại Boston, một cuộc gọi từ trên trời rơi xuống, thông báo rằng tôi sắp bắt được một con cá lớn. Người đại diện của tôi nói rằng các giám đốc điều hành ở đài ABC News đã xem đoạn băng và muốn nói chuyện với tôi.

Họ thuê tôi làm công việc đồng dẫn chương trình ở bản tin đêm của đài ABC, mang tên *World News Now* (Bản tin Thế giới Ngày nay), bản tin này được chiếu từ 2 đến 4 giờ sáng, chủ yếu dành cho những khán giả bị mất ngủ, phụ nữ cho con bú và các con cú đêm là sinh viên đại học. Khi tôi làm nhiệm vụ đưa tin vào một ngày tháng 3 năm 2000, người đồng nghiệp tôi dự định sẽ thay thế, Anderson Cooper, đã quyết định rằng anh chưa muốn rời đi. Không biết phải làm gì với tôi, sếp cho tôi cơ hội nộp vài câu chuyện cho phiên bản cuối tuần của bản tin tối,*World News Tonight* (Bản tin Thế giới Tối nay). Đây là điều tuyệt vời nhất xảy đến với tôi từ trước đến giờ. Mới vài tuần trước, tôi vẫn chỉ thông báo tin tức cho khoảng vài chục nghìn khán giả tại New England; giờ tôi lên sóng trước hàng triệu khán giả trên khắp cả nước. Mọi chuyện sau đó thậm chí còn tốt đẹp hơn: tôi được yêu cầu hoàn

thiện bản tin đầu tiên của mình cho phiên bản hằng ngày của bản tin tối, do Peter Jennings dẫn dắt.

Tôi thần tượng Jennings. Toàn bộ phong cách lên sóng của tôi đều là phiên bản sao chép trực tiếp từ anh. Tôi học cả cử chỉ như vũ điệu ba lê của anh trên bàn dẫn chương trình – sự hòa trộn chuyên nghiệp của những cái nghiêng người, cúi đầu chậm rãi và cong đôi lông mày hóm hỉnh. Tôi ngưỡng mộ sự dịu dàng, điềm tĩnh mà không hề giả tạo đó. Anh là hình ảnh thu nhỏ của người dẫn chương trình có chất giọng của Chúa, với vẻ thần bí đầy lôi cuốn: vẻ ngoài của điệp viên 007, bốn bà vợ, những cuộc hẹn hò bị đồn đại với người nổi tiếng.

Anh như gã khổng lồ ngồi chễm chệ ở ABC News. Trong nội bộ, chương trình phát sóng của anh được gọi đơn giản là "Buổi diễn", cứ như thể chúng tôi không có các chương trình lớn khác như *20/20*, *GMA* và *Điểm tin Tối*. Anh cũng là ngọn nguồn sự sợ hãi vô tận. Dù chưa từng gặp mặt, tôi đã nghe nhiều điều tiếng về tính khí nóng như lửa của anh. Với tiếng xấu đồn đại khắp nơi đó, các giám đốc điều hành cố tình lên kế hoạch cho sự xuất hiện đầu tiên của tôi trong chương trình của anh vào ngày 4 tháng 7, ngày họ biết anh sẽ nghỉ phép.

Tôi thực hiện một phóng sự nổi bật về sự bùng nổ tỷ lệ người lớn tuổi quay lại làm công việc nhân viên cứu hộ bởi hầu hết người trẻ đều đang làm việc trong những công ty bong bóng dot-com. Khi chương trình phát sóng, nhà sản xuất dường như rất thỏa mãn, nhưng tôi chưa từng nghe được điều gì từ chính miệng Jennings. Tôi không biết liệu anh có xem chương trình hay có biết tôi là ai không.

Vài tuần sau, khi tôi đang ở căn hộ thuê chung với em trai, Matt, và tập đạp xe trên máy tập mà chúng tôi dựng ở phòng khách, thì điện thoại cố định, điện thoại di động và máy nhắn tin của tôi đều đổ chuông liên hồi. Tôi leo xuống máy đạp xe và kiểm tra máy nhắn tin. Nó hiện đầu số "4040". Đây là đầu số của *World News Tonight*, nơi Peter và các nhà sản xuất cấp cao dành cả ngày bên nhau trong chương trình. Tôi gọi đến và người trợ lý trẻ trả lời điện thoại bảo tôi giữ máy. Sau đó một người đàn ông nghe máy và nói: "Tôi nghĩ chúng ta cần đưa tin về Ralph Nader. Chiến dịch đang tăng tốc. Anh có làm được không?" Tôi nhìn sang Matt và mấp máy môi: "Anh nghĩ đó là Peter Jennings."

Ngày hôm sau, tôi lên máy bay tới Madison, Wisconsin để phỏng vấn Nader và chuẩn bị cho buổi phát sóng tối hôm đó. Đó là quá

trình tất bật đầy gian truân và bực phát điên bởi thực tế, đến cuối ngày, Peter đòi hỏi một loạt các thay đổi quan trọng trong kịch bản tôi đã viết. Chúng tôi cuối cùng cũng cho "phát sóng" nhưng chỉ vừa kịp lúc. Khi quay về phòng khách sạn và lên mạng, tôi nhận được bức thư chỉ gồm hai chữ của Peter: "Gọi tôi". Tôi gọi. Ngay lập tức. Tôi đã nghĩ anh sẽ gào vào mặt mình vì viết kịch bản dưới mức trung bình, nhưng điều đầu tiên anh nói là: "Mặc áo sơ mi nào sáng màu hơn đi." Sau đó anh tiếp tục nói với tôi rằng anh được nêu tên trong *Danh sách Người ăn mặc đẹp nhất* chủ yếu vì những bộ đồ đặt hàng qua tạp chí.

Đó là điềm báo. Trong năm năm tiếp theo, Peter là cố vấn của tôi và thỉnh thoảng còn là người hành hạ tôi. Dẫn chương trình xuyên đêm bây giờ không chỉ là ngồi tại bàn làm việc. Bằng cách nào đó, tôi trở thành phóng viên tin tức. Họ đưa cho tôi một bộ danh thiếp và có văn phòng đầu tiên, nằm trên tầng bốn của tòa nhà, cùng với năm phóng viên khác, tất cả đều lớn hơn tôi cả chục tuổi. Văn phòng của chúng tôi được dựng dọc theo lối đi có tầm nhìn bao quát chỗ Peter dẫn chương trình. Vào một buổi sáng, ngay sau khi bước vào tòa nhà, tôi ra khỏi thang máy và thấy vài ký giả đang tụ tập buôn chuyện với nhau. Không ai trong số họ nói chuyện với tôi. Cũng thật khó xử và có chút gì đó đáng sợ, nhưng nếu đó là cái giá tôi phải trả để làm công việc này sớm hơn một thập kỷ so với tôi nghĩ, nó hoàn toàn đáng giá.

Làm việc cho Peter cũng giống như nhét đầu vào miệng một con sư tử: ly kỳ, nhưng chắc chắn không an toàn. Anh đáng sợ vì rất nhiều lý do: anh cao hơn tôi, tâm trạng thay đổi thất thường, đột ngột và không đoán trước được, và mặc dù đến từ Canada, anh lại là biểu tượng chân thực của người Mỹ, đặc biệt khi anh hét vào mặt bạn. Anh có vẻ thích thú khi làm tôi xấu hổ, trước mặt càng nhiều người càng tốt. Một lần, trợ lý của anh gọi tôi xuống khu vực dẫn và nói Peter cần bàn bạc vài thứ. Khi tôi đến nơi, Peter ngước lên, nhìn đi nhìn lại, ngó chằm chằm vào chiếc áo khoác kẻ sọc của tôi và nói: "Cậu không định mặc thế này lên ti vi đấy chứ?" Mọi người cười phá lên. Tôi ngượng chín mặt và lí nhí gì đó về việc tất nhiên tôi sẽ không mặc như thế trên tivi. Sau đó, hình như tôi đã đem đốt cái áo đó.

Nhưng điểm sáng thật sự – với mọi phóng viên – đó là quá trình viết ra kịch bản. Peter là một biên tập viên kỹ tính, có sức thuyết phục nhưng sáng nắng chiều mưa, khiến cho nhà sản xuất và phóng viên có những phút tranh cãi điên rồ trước khi phát sóng. Ngay cả khi anh hiệu chỉnh lại giọng nói ở tông giọng buồn-nhiều-hơn-giận, tôi vẫn nghi ngờ rằng anh thực sự thích trò chơi

quyền lực. Anh có bộ quy tắc viết vô lý mà mọi phóng viên đều phải tuân thủ để vượt qua giai đoạn đặc biệt khó khăn này: đừng bắt đầu câu với từ "nhưng", đừng nói "như là" trong khi có thể nói "chẳng hạn như", không bao giờ được dùng từ "trong khi".

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là các tiêu chuẩn của Peter đều là tùy ý. Sau một thời gian quan sát và tương tác, tôi thấy rất rõ rằng anh quan tâm sâu sắc tới công việc của mình. Anh nhìn nhận nó như một đặc quyền – một niềm tin thiêng liêng với khán giả. Anh là kiểu người mâu thuẫn bẩm sinh, lúc nào cũng mong muốn nhân viên đòi hỏi quyền lợi một cách mạnh mẽ (từ chính sếp của chúng tôi và tất nhiên, ngoại trừ anh). Ngay từ lúc bắt đầu vào làm, tôi đã nộp cho anh một phóng sự về việc điều trị cho các tù nhân bị bệnh tâm thần trong tù, sau đó đích thân Peter đã giúp tôi sản xuất và đóng vai trò nổi bật trong buổi phát sóng của anh. Tiếp nữa, anh còn giúp tôi mở vài cuộc điều tra, một về vấn nạn hãm hiếp trong tù và một cái khác về việc đàn áp tư tưởng bảo thủ trong các trường đại học Mỹ. Đó là cơ hội tuyệt vời để học về báo chí.

Mặc dù vậy, những phẩm chất truyền cảm hứng đó của Peter thường xuyên bị che khuất bởi lối hành xử bốc đồng của anh – và địa điểm chính của việc này là rìa căn phòng vào những buổi chiều muộn trước giờ phát sóng, khi các ký giả và nhà sản xuất cạnh tranh trong vô vọng mong anh chấp thuận kịch bản của họ – công việc anh khăng khăng đòi tự làm. Một số hành động đặc trưng của anh bao gồm sắp xếp lại tất cả các ý tưởng trong phóng sự mà không nêu lý do rõ ràng và nhặt ra vài dòng nổi bật nhất trong các mẩu tin của chúng tôi rồi tự ý sử dụng chúng. Đám phóng viên chúng tôi (những gã lớn tuổi trên đại sảnh cuối cùng cũng chiếu cố giao tiếp với tôi) thường động lòng khi nhận được "Chứng nhận Peter", chắc chắn kết luận rằng mức độ phê bình chúng tôi nhận được liên quan trực tiếp tới tâm trạng hoặc cảm xúc cá nhân của Peter đối với mình tại thời điểm đó. Tất cả chúng tôi đều đồng ý: Peter là người đàn ông được hun đúc bởi hỗn hợp dễ cháy của tài năng phi thường và sự bất an dễ vỡ. Lần đầu tiên – và duy nhất – được nhận lại bản tin không đánh dấu bằng bút đỏ của anh, tôi đã giữ lại nó.

Dù bắt đầu cảm thấy choáng váng bởi những tiến bộ của mình tại đài ABC News, tôi không thể lãng phí cơ hội đó được. Tôi nhanh chóng vượt qua giai đoạn không-thể-tin-được-là-hođang-dần-tin-tưởng-mình và bắt đầu tập trung tìm cách sống sót trong môi trường đầy những kẻ ghen ăn tức ở, nơi các giám đốc điều hành, người dẫn chương trình và nhà sản xuất cạnh tranh quyết liệt và

bạn sẽ phải hứng chịu rủi ro nếu quá thân với bất cứ phe cánh nào.

Lối sống đó của tôi được thừa hưởng từ cha, người có phương châm sống là: "Cái giá của an toàn là không an toàn." Tiến sĩ Jay Harris, với đôi bàn tay khéo léo và hàm răng nghiến chặt, sử dụng câu châm ngôn an toàn/bất an của mình để tiến lên trong thế giới y học của những kẻ tàn độc khốc liệt. Mẹ tôi, một người Mỹ trầm tính vùng Massachusetts, khôn ngoan hơn trong sự nghiệp y khoa đòi hỏi công bằng của mình. Những trò đùa trong nhà thường là về chuyện cha tôi là người Do Thái còn mẹ tôi thì không. Một trò đùa khác là tôi thì được thừa hưởng tất cả gen lo lắng của cha tôi, còn em trai tôi thì được tha bổng.

Đặt những trò đùa – và những khuôn mẫu dân tộc – sang một bên, tôi rất tâm huyết với phương châm đó của cha. Ngay từ thời thơ ấu, tôi là kẻ thường xuyên chất chứa nhiều vấn đề tâm lý, luôn nhận thức về mọi việc trong sự lo lắng, giống như nhấn xuống một vết thâm tím xem nó có đau hay không vậy. Theo quan điểm của tôi, sự cân bằng giữa áp lực và mãn nguyện là câu đố lớn nhất cuộc đời. Hay nói cách khác, tôi hoàn toàn bị thuyết phục rằng sự tiếp nối của bất cứ thành công nào mình đạt được đều nhờ vào tâm lý đề phòng liên tục đó. Tôi nhận thấy quan điểm này rất phù hợp với quan điểm tiến hóa – người thượng cổ luôn lo lắng về những mối đe dọa có thể xảy ra, dù có thật hay tưởng tượng, để sống sót lâu hơn. Mặt khác, tôi nhận thức sâu sắc rằng dù loại bất an này có thể kéo dài tuổi thọ, nó cũng chẳng thú vị gì.

Nhưng khi làm việc ở ABC, mọi nỗ lực để cân bằng đều bị ném qua cửa sổ. Tôi trẻ và làm công việc ngoài khả năng của mình; tôi phải nỗ lực gấp ba lần để chứng minh bản thân khi đối mặt với sự hoài nghi trong công ty. (Một tối, khi đang đứng trước máy quay đợi chuẩn bị lên sóng chương trình của Peter, nhà sản xuất của anh thì thầm vào tai tôi: "Cậu trông như thể chuẩn bị sẵn sàng tạo dáng chụp hình cho Bar Mitzvah[1] ấy nhỉ.") Bù lại, tôi cần cù chắp nhặt những câu chuyện, nghiêm khắc tự phê bình, sẵn sàng làm việc vào ban đêm, rạng sáng và cả cuối tuần – ngay cả khi phải bỏ lỡ các sự kiện quan trọng khác (ví dụ như đám cưới bạn bè và các cuộc tụ họp gia đình) để có thể được lên sóng.

[1] . Lễ trưởng thành của bé trai Do Thái. (BTV)

Bộ phận tin tức là môi trường màu mỡ cho cường độ làm việc này. Trên thực tế, mọi người ở đây rất thích lặp đi lặp lại câu nói nổi tiếng từ phóng viên huyền thoại của Nhà Trắng, Helen Thomas,

một người tôi vô cùng ngưỡng mộ: "Anh chỉ tốt như phóng sự cuối cùng của mình mà thôi." Để được lên sóng không phải chuyện dễ dàng. Tối nào cũng vậy, bản tin *World News*sẽ phát sáu hoặc bảy mẩu tin được thu sẵn từ các phóng viên và hầu hết những suất phát sóng này đều dành cho những người phụ trách các mảng cụ thể như Nhà Trắng. Trong khi đó, có khoảng 50 phóng viên khác tranh giành nhau những suất phát sóng còn lại. Tôi cứ thế rơi vào một vòng lặp tinh thần vô tận: *Tuần này mình đã làm được bao nhiêu bản tin? Mối quan hệ của mình với Peter hiện thế nào? Mình cần phải làm gì tiếp theo?*

Trong năm làm việc đầu tiên, mục tiêu của tôi tập trung chủ yếu vào việc sản xuất thứ mà chúng tôi gọi là những mẩu tin "bìa sau cuốn sách", những câu chuyện được phát sóng sau giờ phát quảng cáo đầu tiên. Những mẩu tin này bao hàm các điều tra từ chuyên sâu đến bề mặt của vấn đề. Tôi phát hiện rằng chúng giúp thu hút khán giả cho những bản tin lớn và nóng hổi, đây là một chiêu trò thông minh. Bên cạnh những điều tra nói trên, tôi cũng làm những bài viết về sự bùng và vỡ của bong bóng dotcom cùng những tít báo tô vẽ cuộc cạnh tranh giữa Bush và Gore ở Florida.

Sau khoảng một năm làm việc, Peter triệu tôi đến văn phòng quây bằng sách của anh để thảo luận về một đề tài mới. Anh an tọa sau chiếc bàn gỗ đen uy nghi trong khi tôi như chìm nghỉm trong chiếc trường kỷ dài quá mức, thứ rõ ràng được thiết kế bởi chính những người đã phát minh ra những thiết bị tra tấn thời Trung cổ. Anh thông báo một việc đầy bất ngờ không thể đoán trước được. Anh muốn tôi tiếp quản mảng tôn giáo của ABC. Đây là ưu tiên hàng đầu của Peter. Anh hiện là chủ tọa của hai chương trình được xếp hạng và đánh giá cao trong khung giờ vàng về cuộc đời của Chúa Jesus và Thánh Paulo. Anh còn đích thân giám sát việc tuyển chọn phóng viên tôn giáo chính thức đầu tiên trong lịch sử của ngành truyền hình, Peggy Wehmeyer. Nhưng Pegge, một cô gái tóc vàng ngoan đạo đến từ Texas, đã xin nghỉ việc và Peter quyết định tôi sẽ đảm nhận vị trí đó. Tôi cố gắng đưa ra vài lý do từ chối, ví dụ như tôi là người theo chủ nghĩa vô thần (tôi không đủ can đảm nói với anh rằng tôi chẳng có chút quan tâm nào đến chủ đề này), nhưng anh không chấp nhận bất cứ lý do nào. Vậy đấy. Hết chuyện.

Vài tháng sau, tôi ngồi trong một chiếc máy bay dân dụng cất cánh tới Fort Wayne, Ấn Độ, vừa mới hoàn thành câu chuyện về các nhóm thanh niên nhà thờ. Gã ngồi phía trước giơ điện thoại di động lên, quay đầu lại và nói với mọi người rằng Tháp Đôi đang cháy. Đó là vào ngày 11 tháng 9 năm 2001 và đột nhiên tất cả máy

bay dân dụng trong cả nước đều phải hạ cánh. Tôi chẳng còn cách nào để quay về New York. Điện thoại di động của tôi đổ chuông và những mệnh lệnh tiếp nối buộc tôi đến Shanksville, Pennsylvania, nơi chuyến bay số 93 của hãng United Flight bị rơi vì hành khách tấn công buồng lái.

Tôi xuống máy bay, thuê một chiếc ô tô, đi cùng với nhà sản xuất của mình, bắt đầu hành trình hơn 600km về phía đông. Tôi dành bảy tiếng trong xe để tự chiêm nghiệm về sự đau khổ và hỗn loạn mới phát sinh. Giống như mọi người Mỹ khác, tôi tức giận và sợ hãi. Nhưng cũng bao trùm lên một lớp tư lợi. Đây sẽ là, chắc chắn rồi, là bản tin lớn nhất trong cuộc đời chúng tôi và tôi đang mắc kẹt ở đây, lái con xe hạng trung chạy dọc Ohio, vô vọng lắng nghe những tin tức trên đài phát thanh. Đến khi đó, tôi mới biết các loại tin "bìa sau cuốn sách" sẽ không còn phù hợp với mình nữa.

Tối hôm ấy, tôi đưa tin từ Pennsylvania và sau đó lái xe về New York, nơi tôi chủ yếu sống tại khách sạn Tribeca Grand, chỉ cách Vùng Số Không[2] vài dãy nhà. Cảnh sát đã phong tỏa hầu hết khu Hạ Manhattan và vì tôi sống và làm việc ở khu phố trên nên cách duy nhất để thu thập tin tức là chuyển vào sống ngay sát đó. Khách sạn xinh đẹp, với những căn phòng nhỏ, phô bày buồng thang máy bằng sắt rèn và sảnh đợi rộng lớn (thường tấp nập những vị khách phong lưu nhâm nhi những ly rượu cocktail đắt đỏ – hiện vắng vẻ một cách đáng sợ), là điểm hơi quá sang trọng để che đậy việc thu thập thông tin từ vụ tấn công khủng bố chết chóc nhất lịch sử Mỹ.

[2] . *Khu vực nơi hai tòa tháp đôi sụp đổ. (BTV)*

Tôi đã đúng về Peter. Trong suốt những ngày kinh khủng đó, sự miệt mài đưa tin suốt ngày đêm của anh được ca ngợi khắp nơi và dưới sự hướng dẫn của anh, tôi đã sản xuất những bản tin về đám đông đau khổ đến thăm đống đổ nát ở Vùng Số Không và cả số lượng cuộc tấn công nhắm vào người Hồi giáo vô tội trên khắp đất nước.

Vài tuần sau, khi Vùng Số Không bắt đầu hạ nhiệt, tôi trở lại văn phòng của mình. Vào một buổi chiều, điện thoại của tôi đổ chuông. Số điện thoại hiển thị là của *Foreign Desk*. Giọng nói ở đầu dây bên kia nói rằng: "Chúng tôi cần anh tới Pakistan." Một dòng dopamine được bơm vào não tôi. Sau khi gác điện thoại, tôi thực sự đã chạy quanh phòng, tay đấm thẳng lên trời.

Điều này, vô cùng hợp lý, là cách tôi bắt đầu những năm tháng

nguy hiểm nhất và sáng tạo nhất trong cuộc đời mình. Tôi lảo đảo đâm đầu vào cuộc phiêu lưu kéo dài nhiều năm trời – để rồi thấy được những nơi và những thứ mình chưa bao giờ tưởng tượng khi còn là một phóng viên 22 tuổi đầu tóc rối bù ở Bangor. Tôi trôi nổi trong sự quá khích của hooc-môn tuyến thượng thận, u mê bởi thời gian phát sóng và mù mờ trước những hậu quả tiềm ẩn của tâm lý.

Trước chuyến đi đầu tiên tới Pakistan vào tháng 10 năm 2001, tôi chưa từng đặt chân tới Thế giới Thứ ba, trừ lần đến Tijuana vào những năm 1980 khi tham gia một chuyến du lịch dành cho thiếu niên. Vì thế, khi đáp chuyến bay tới Islamabad chỉ một ngày sau khi nhận được cuộc gọi từ *Foreign Desk*, tôi không biết phải mong đợi điều gì. Tôi đến một nơi mà những người bạn Anh của tôi hẳn sẽ gọi là "cảnh trong phim *Chiến tranh giữa các vì sao*". Nơi nhận hành lý chật cứng hành khách với đôi mắt lờ đờ, những viên cảnh sát mang bộ mặt chán nản và những người bốc vác mặc quần áo bó màu nâu nhờn bóng. Tôi là người phương Tây duy nhất trong sảnh. Một người lái xe địa phương gặp tôi ở phía bên kia cửa hải quan, trên tay cầm chiếc biển có tên tôi. Bên ngoài, không khí buổi sáng ấm áp và phảng phất mùi lốp cháy. Đường cao tốc tắc nghẽn bởi những chiếc xe tải chở hàng lớn trang hoàng rực rỡ, với đám tài xế bấm còi inh ỏi. Sau đó tôi phát hiện mọi người ở vùng đất này không chỉ bấm còi để khiến những người lái xe khác tránh đường, mà còn để thông báo về sự có mặt của mình, giống như sóng siêu âm vậy. Tôi chưa từng cảm thấy xa nhà đến thế.

Rồi chúng tôi cũng tới được khách sạn. Tôi vô cùng ngạc nhiên khi thấy đó là một khách sạn Marriott[3], một nơi rất được – lớn và thanh lịch hơn rất nhiều so với những khách sạn cùng loại ở Mỹ. Tôi bỏ túi xách xuống và đi thẳng đến phòng tổng thống, nơi nhóm phóng viên của ABC đang làm việc. Đây là lần đầu tôi gặp những người này. Họ hầu hết đến từ chi nhánh London – toàn dân nay đây mai đó, từng lăn lộn ở những nơi như Bosnia và Rwanda. Họ hoàn toàn thoải mái dù đang ở trong một đất nước nguy hiểm, nơi chúng tôi được phục vụ những đĩa bánh và hạt tổng hợp bọc giấy bóng kính hai lần một ngày. Đồng nghiệp của tôi, Bob Woodruff, bước vào và thản nhiên gọi món trứng bác từ dịch vụ phòng.

[3] . Chuỗi khách sạn cao cấp của Mỹ, hiện đã có mặt tại 131 quốc gia trên thế giới. (BTV)

Mọi thứ diễn ra khá nhanh. Chỉ trong vài ngày, tôi nhận được tin nhắn rằng chúng tôi được Taliban, tổ chức đang cầm quyền tại

Afghanistan, mời đến thăm căn cứ của họ ở Kandahar. Nhìn thoáng qua, đó giống như một ý tưởng cực kỳ ngu ngốc – bước qua ranh giới, đặt chân vào lãnh thổ của kẻ thù – và nó kích động một cuộc đấu tranh tinh thần giữa chúng tôi. Chúng tôi đã có một cuộc họp lớn và tranh luận về điều này. Tôi lắng nghe ý kiến từ cả hai phía, nhưng kết luận thực sự đã được đưa ra: bằng mọi giá, tôi sẽ không bỏ lỡ cơ hội này.

Tôi cố gắng gọi cho mẹ để thông báo rằng mình chuẩn bị đi đâu trước khi bà thấy trên tivi, nhưng không thể liên lạc được với bệnh viện nơi bà làm việc. Vì thế, dù không phải lựa chọn tốt nhất, tôi đã gọi cho cha mình, một bậc phụ huynh quá cảm tính. Khi tôi kể với cha, ông đã bật khóc. Cuộc nói chuyện trở nên im lặng, ngoại trừ tiếng thở của cha tôi, và sự phấn khởi đã nhường chỗ cho sự hối hận. Tới tận lúc đó, tôi chỉ nghĩ về việc chuyến đi này sẽ mang lại điều gì cho bản thân; tôi không cân nhắc những thứ gia đình mình sẽ phải chịu đựng. Cha tôi dần lấy lại bình tĩnh, cố gắng nói một câu hài hước đầy tự ti: "Con có một người mẹ Do Thái mà – đó không chỉ là mẹ của con."

Đêm đó, tôi cảm thấy rất tội lỗi – và, nói thẳng thì, sợ hãi – đến mức không thể ngủ nổi. Hôm sau, tôi cùng một nhóm phóng viên lên xe buýt đến một nơi vô định. Sau chuyến đi dài trên con đường gập ghềnh chưa được trải nhựa chia cắt miền nam Afghanistan vào nửa đêm, chúng tôi đến khu phức hợp lụp xụp ở ngoại ô Kandahar. Chiến dịch tấn công bằng không quân của Mỹ đã làm mất điện và khiến cả thành phố chìm trong bóng tối. Chúng tôi nhanh chóng di chuyển lên mái của một trong những tòa nhà, lắp đặt trạm tín hiệu vệ tinh và truyền những bản tin mà trong đó Peter Jennings, người đang ngồi tại bàn đưa tin của mình ở New York, đặt cho tôi những câu hỏi. Sau khi nói chuyện với tôi, Peter – người đang chuẩn bị cho một bản tin quốc gia – tranh thủ thời gian gọi điện thoại cho cha mẹ và báo cho họ rằng tôi vẫn ổn.

Ba ngày tiếp theo sương mù phủ dày đặc. Chúng tôi được những người đàn ông trang bị vũ khí đến tận răng đưa đi lang thang xung quanh thị trấn. Phần lớn thời gian, họ cho chúng tôi thấy những điều họ muốn nhằm mục đích quảng bá, bao gồm các tòa nhà bị ném bom, mà họ khẳng định có những thường dân vô tội bị giết do máy bay chiến đấu của Hoa Kỳ. Nhưng chính những cử chỉ bên ngoài màn hình của những người lính Taliban này mới là thứ để lại ấn tượng mạnh mẽ trong tôi. Ngoài các chỉ huy cao cấp, những người cho rằng việc tiến hành cuộc chiến tranh tôn giáo là cần thiết, các chiến binh bình thường thật sự rất dễ gần và hòa đồng. Họ là những đứa trẻ, thực sự vậy. Họ dạy chúng tôi câu chửi

thể bằng địa phương. ("Lừa" là một từ sỉ nhục nghiêm trọng ở Pashto.) Một người còn thì thầm với tôi: "Đưa tôi đến Mỹ với."

Tôi đã thêm những điều này vào bản tin của mình và nhận được thư khen ngợi từ trụ sở, nơi đang thúc đẩy cho một phóng viên trẻ hành nghề. Peter gọi tôi là "người đàn ông của chúng tôi ở Afghanistan" trong buổi phát sóng. Nhóm của tôi, gồm hai người Anh, dành hàng giờ tâng bốc tôi, dự đoán rằng tôi đang chuẩn bị trở thành "một người đáng ghét không thể chịu nổi" khi trở về nhà. Họ tưởng tượng cảnh tôi ngồi trong các quán bar tại New York với bạn bè, làm gián đoạn mọi câu chuyện với: "Vâng, vâng, vâng – tôi đã kể với anh về quãng thời gian tôi ở Afghanistan chưa?"

Chuyến đi này là lần đầu tiên tôi được trải nghiệm thứ mà tôi thường gọi là chất gây nghiện báo chí: sự vồn vã, nhớ nhung việc ở đâu đó mà bạn chẳng thể làm ngoài việc xuất hiện trên tivi. Tôi nghiện nó mất rồi.

Tuy nhiên, khi quay về New York, tôi chẳng có thời gian mà huênh hoang. Tôi được chào đón bởi hàng loạt bài chê bai công khai trên tờ *New York Times*. Nhà phê bình nghệ thuật Caryn James so sánh những bản tin của tôi không phù hợp với đài BBC, gọi chúng là "ấm áp và mờ nhạt". Đó như một cú đấm vào tâm hồn của tôi. Tôi hoàn toàn không đồng ý với bà, nhưng nhiều đồng nghiệp của tôi thì khác. Bài viết của bà khẳng định ấn tượng rằng tôi còn quá non để làm công việc này. Tôi nhanh chóng từ người hùng trở thành một thằng đần.

Vài tuần sau, *Foreign Desk* quyết định trao cho tôi cơ hội thứ hai, lần này là gửi tôi đến Tora Bora, nơi Osama bin Laden đang lẩn trốn và bị tấn công bởi các thủ lĩnh người Afghanistan địa phương được Hoa Kỳ trả lương. Trên taxi trên đường ra sân bay, tôi nhận được cuộc gọi từ Peter. Anh nói tôi đã làm hỏng cơ hội đầu tiên và giờ là lúc tôi phải chứng tỏ bản thân. Tôi dành hầu hết thời gian chuyến bay ngồi co ro trên ghế.

Chẳng có khách sạn Marriott nào ở Tora Bora cả. Khi đến nơi, chúng tôi đã trả tiền cho một người nông dân trồng thuốc phiện để được tá túc trong căn lều rách nát giữa đồi anh túc lạnh giá. Có một con bò lớn, hôi hám bị trói ngay bên ngoài cửa và mỗi ngày, khi về nhà ăn tối, chúng tôi sẽ thấy một con gà nhỏ chạy qua sân.

Khi thực hiện nhiệm vụ này, tôi đã tự cứu rỗi chính mình. Tôi ghi lại những gì diễn ra xung quanh, biến chúng thành bản tin

“đứng”, hay nói cách khác, các phóng viên nói trực tiếp vào máy quay. Tôi đang ngồi trên rìa núi và ngay giữa bản tin, có tiếng ầm ĩ phát ra. Tôi chưa từng nghe thấy tiếng súng gần đến thế, vậy nên phải mất một lúc tôi mới định hình được điều gì đang xảy ra và nằm rạp xuống đất. Chẳng có chút thoải mái hay dễ chịu nào ở đây hết. Các sếp đã xơi hết phần đó rồi.

Tuy nhiên, có hai điều đáng xấu hổ trong khoảnh khắc đó. Điều đầu tiên, khi kiểm tra kỹ lại đoạn băng, tôi phát hiện ra không ai trong số những người Afghanistan trong khung hình phía sau tôi cúi đầu xuống hay thậm chí là bận tâm. Điều thứ hai, ý nghĩ lóe lên trong đầu tôi ngay khi viên đạn đó sượt qua: *Hy vọng chúng ta vượt qua được điều này.*

Điều này khá mới mẻ. Nếu có súng nổ tại nơi tôi không phải làm việc, chắc tôi sẽ sợ đến ướt cả quần mất. Tôi chẳng có thành tích gì để tự hào về lòng can đảm của mình cả. Không nghĩa vụ quân sự, thậm chí không có kinh nghiệm trong các môn thể thao đối kháng. Lần duy nhất tôi phải đối đầu với nguy hiểm trước đó là lúc bị ô tô đâm khi đang lơ đãng đi lang thang trên một ngã tư Manhattan. Khi thực hiện một phóng sự, bạn có xu hướng cảm thấy mình như bất khả chiến bại vậy, như thể có một vùng đệm an toàn cách biệt giữa bạn và thế giới bên ngoài. Trong khung cảnh chiến trận, phản xạ lo lắng của tôi đã hoàn toàn bị thay thế bởi mong ước là một phần của bản tin lớn.

Tora Bora là một thất bại về mặt quân sự – bởi bin Laden rất có thể đã bỏ trốn dọc theo con đường dành cho gia súc vào Pakistan – nhưng với tôi, nó phục sinh tất cả. Để lấy lại sự tin tưởng của sếp, tôi đã dành ba năm tiếp theo di chuyển liên tục giữa New York và những nơi như Israel, Bờ Tây, dải Gaza và Iraq.

Tôi giống Zelig[4] nhưng đỡ ngu ngốc hơn chút, bằng cách nào đó đã ghi lại được những sự kiện lịch sử quan trọng nhất thế giới.

[4] . Nhân vật trong bộ phim cùng tên của Woody Allen. (BTV)

Những nhiệm vụ đó đòi hỏi tôi phải thường xuyên tiếp xúc với những điều quái dị. Ở Israel, bên ngoài một khách sạn ven biển sau vụ đánh bom tự sát, khi cơn gió biển thổi bay một tấm ga trải giường khỏi mặt đất, tôi thấy lộ ra một hàng chân người. Ở Iraq, một nhóm thủy quân lục chiến và tôi nhìn xuống một xác chết bị trương phồng ở bên đường và nhận ra những vết thương do đạn bắn thực tế là những lỗ khoan. Ở Bờ Tây, tôi đứng cạnh một người cha đang quan sát những thi thể bị vứt bừa từ xe nâng, đi vào một

ngôi mộ tập thể trong bãi đậu xe của bệnh viện. Người đàn ông khóc lóc thảm thiết hồi lâu khi phát hiện xác con trai mình đang rơi xuống hố.

Dù không thể kiềm chế nổi trước gương mặt của người cha đang khóc đó và buộc phải tránh xa khỏi ống kính với cổ họng nghèn nghẹn, tôi vẫn cảm thấy ngạc nhiên bởi phản ứng của mình trước nỗi kinh hoàng của chiến tranh – hoặc chính xác hơn, việc tôi chẳng có phản ứng gì. Có thể nói rằng tôi không bị dao động. Tôi tự thuyết phục mình rằng đây là yêu cầu của công việc, giống như các bác sĩ Bệnh viện Phẫu thuật Quân đội Di động (M*A*S*H) thường phải chọc cười bệnh nhân trên bàn mổ vậy. Tôi cho rằng sự thay đổi đầy tính phóng viên này nhằm phục vụ mục đích cao cả hơn, cho phép tôi truyền đạt thông tin khẩn cấp hiệu quả hơn. Nếu tôi dễ dàng gục ngã mỗi khi có điều gì đáng lo ngại, làm sao tôi có thể làm việc được?

Khi trở về nhà, mọi người sẽ hỏi liệu kinh nghiệm của tôi ở nước ngoài có phải đã "thay đổi" tôi không. Câu trả lời theo phản xạ của tôi là: "Không." Câu châm ngôn cũ: "Dù đi đâu thì cũng phải về nhà", có vẻ hợp lý trong hoàn cảnh này. Tôi vẫn là tôi, độc nhất vô nhị. Cha mẹ tôi lo lắng liệu tôi có bị tổn thương bởi những gì đã thấy, nhưng tôi không cảm thấy vậy chút nào. Ngược lại, tôi thích trở thành phóng viên chiến tranh. Thậm chí là tôi yêu công việc đó. Các vệ sĩ, những chiếc xe bọc thép được lái xung quanh như thể tôi là nguyên thủ quốc gia. Tôi cũng thích cái cách chiếc áo chống đạn khiến cho thân hình gầy còm của tôi nhìn vạm vỡ hơn trên tivi. Trong vùng chiến sự, các quy tắc bị bỏ qua. Bạn lờ đi đèn giao thông, giới hạn tốc độ và các quy chuẩn xã hội. Và tất nhiên, đi kèm với đó là những rủi ro. Chúng tôi quen với việc lặp đi lặp lại phiên bản lai căng từ một câu trích dẫn cũ của Winston Churchill: "Chẳng có gì trong cuộc sống hưng phấn hơn việc thử nghiệm mọi thứ không cần biết hậu quả."

Tôi không phải chỉ thích những điều vớ vẩn đó. Tôi thực sự tin vào tầm quan trọng của những gì chúng tôi đang làm, việc đưa bằng chứng đến với công chúng Mỹ. Tôi cảm thấy ý nghĩa trong đó – vậy nên nó xứng đáng với rủi ro đính kèm. Vì cả hai lý do – ly kỳ và nguyên tắc – tôi sẵn sàng tham gia vào các trận nội chiến ở đài ABC để được tiếp tục làm công việc này. Người ngoài cuộc có thể giả định rằng các nhà báo như chúng tôi dành hầu hết thời gian cạnh tranh với những nhà báo đến từ các đơn vị khác. Thực tế, chúng tôi dành hầu hết năng lượng để đấu đá với chính các đồng nghiệp của mình. Để có thể giữ được vị trí ở tuyến đầu, tôi phải cạnh tranh với các phóng viên khác, ví dụ như David Wright, một

phóng viên trẻ mới đến từ trang tin tức địa phương. Cậu ta nhiệt tình, thông minh và tôi cảm thấy bực mình về điều đó.

Dù từng ngậm bồ hòn khi các đàn anh cướp công trong các bản tin lớn, giờ tôi quyết liệt hơn nhiều. Cuộc cạnh tranh này hầu như diễn ra dưới hình thức vận động hành lang – những cuộc điện thoại, những bức email tới tấp gửi đến người dẫn chương trình và giám đốc điều hành, những người phụ trách phân công công việc. Dù các cuộc cạnh tranh nội bộ này, dưới nhiều khía cạnh, là dấu hiệu của một tổ chức khỏe mạnh, sôi động, nhưng nó cũng rất căng thẳng và kích động tôi dành hàng giờ liền để chống lại những người mình từng cộng tác. Ví dụ, trong suốt quãng thời gian David lăn lộn đưa tin ở Afghanistan và tôi bị mắc kẹt ở New York, tôi thấy mình hiếm khi đoái hoài đến các bản tin.

Tranh giành giờ phát sóng giữa khung cảnh chiến tranh thật ngược đời, nhưng đó chính là bản chất của cuộc chơi, hoặc với tôi là như vậy. Niềm an ủi lớn nhất khi trở thành nhà báo là bạn có thể chứng kiến các sự kiện của thế giới – đối mặt với các bên tham gia, trải nghiệm mùi vị và nếm trải mọi khía cạnh của cuộc chiến. Mặc dù vậy, cũng thật là bỉ ổi, như tôi đã học được từ sự kiện ngày 11 tháng 9, bạn nhìn nhận những sự kiện này, ít nhất một phần nào đó, dưới ống kính của sự tư lợi. *Tôi bắt đầu được chưa? Tôi thể hiện có tốt không?* Tâm lý này không được bàn luận nhiều trong tự truyện của những nhà báo huyền thoại mà tôi đã đọc, nhưng dù sao nó cũng là sự thật. Peter cũng từng có cuộc cạnh tranh với người đồng nghiệp Ted Koppel. Bộ phận tin tức được cơ cấu bởi cựu chủ tịch, Roone Arledge, các khối tranh giành nhau nguồn tài nguyên khan hiếm như các cơ hội phỏng vấn lớn và các phóng viên giỏi nhất. Khi Wright và tôi cạnh tranh giành suất phóng viên nước ngoài đầu tiên ở Iraq sau sự sụp đổ của Baghdad, Peter thậm chí còn gọi và ủng hộ một cách giễu cợt mục tiêu của tôi.

Trong môi trường dễ kích động như vậy, tôi thỉnh thoảng bị cơn nóng nảy chế ngự, một khuynh hướng dẫn tôi trở về những năm đầu tuổi đôi mươi. Khi còn là một người dẫn chương trình trẻ tuổi ở Boston, tôi từng ném tung giấy tờ lên không trung để thể hiện sự thất vọng của mình với trục trặc kỹ thuật. Ngay sau đó, sếp đã gọi tôi vào văn phòng để cảnh báo: "Mọi người không thích cậu." Lần đó khiến tôi sợ hết hồn và buộc phải sửa chữa hành vi của mình. Nhưng vẫn tiếp tục có những cơ hội để nó bộc phát; vì là một phóng viên, tôi vẫn thỉnh thoảng thô lỗ với các đồng nghiệp và thậm chí hành xử cực kỳ ngu ngốc trong vài lần công tác nước ngoài. Giống như lần tôi ở giữa cuộc biểu tình đường phố đông đúc, giận dữ ở Pakistan và tham gia vào trận cãi cọ cực kỳ vô bổ

với một người biểu tình đã bảo tôi rằng người Israel đứng sau vụ khủng bố ngày 11 tháng 9.

Vào một ngày tháng 7 oi bức năm 2003, tôi xuống taxi, trước cửa tòa căn hộ của mình ở khu Tây Thượng Mahattan, sau khi kết thúc năm tháng ở Iraq, một nhiệm vụ kéo dài từ những tháng trước khi Hoa Kỳ tấn công toàn lực cho tới khi cuộc nổi loạn bắt đầu. Thật lạ lùng khi quay trở về từ sa mạc, về lại thế giới của những cái cây thay lá theo mùa, nơi tôi không cần phải có đoàn hộ tống đi kèm. Người gác cửa nhìn tôi với vẻ ngạc nhiên và tôi nghĩ họ đang cố nhớ ra mình. Tôi đặt túi xuống hành lang tầng 14 và mở cửa vào "nhà", nơi tôi rất ít ghé thăm trong hai năm nay. Nơi này rất thảm hại, trông chẳng khác nào một phòng ký túc xá đại học với đống thư chưa mở khắp nơi. Tôi đã đi xa quá lâu đến nỗi bỏ lỡ sự ra đời của đĩa DVD – tôi vẫn có một chiếc tivi lớn, hình hộp với đầu thu VHS bên trong. Tôi vẫn chưa hoàn thành nốt nhiệm vụ của mình ở nước ngoài, nhưng những người có quyền đã quyết định rằng đây là lúc tôi nên tập trung vào các ưu tiên nội địa, như đưa tin về chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2004 và thử sức ở bàn dẫn chương trình.

Trong khi đó, cuộc sống cá nhân của tôi lại thật trớ trêu. Khi tôi ở nước ngoài, mối quan hệ xã hội ngoài công việc đã phần nào bốc hơi. Tôi đã ngoài 30, độ tuổi mà bạn bè đều đã có đôi có cặp và bắt đầu cuộc sống ổn định. Mọi người ở độ tuổi của tôi đều trưởng thành, xây dựng tổ ấm và sinh con đẻ cái. Tôi, ngược lại, mới trải qua cuộc chia tay lịch sử, một mối quan hệ ngắn ngủi và nóng bỏng với một nhà báo người Tây Ban Nha gặp ở Iraq. Nhưng tôi quá tập trung vào công việc đến mức tình cảm lãng mạn chưa bao giờ nằm trong danh sách ưu tiên.

Không lâu sau khi về nhà, tôi phát bệnh, một căn bệnh bí ẩn với các triệu chứng như bị cúm. Tôi lúc nào cũng thấy mệt mỏi và đau nhức, luôn thấy lạnh và cảm thấy rất phiền khi phải ra khỏi giường. Tôi luôn là người có chút u uất, nhưng chứng bệnh này rất khác. Nó kéo dài hàng tháng trời. Tôi có những cuộc nói chuyện dài lê thê với cha mẹ về tình hình bệnh tật qua điện thoại. Tôi xét nghiệm các bệnh nhiệt đới, bệnh Lyme và HIV. Thậm chí còn có các cuộc tư vấn về hội chứng mệt mỏi mãn tính.

Khi tất cả các xét nghiệm đều âm tính, tôi bám vào giả thuyết rằng căn hộ của mình bị rò rỉ khí gas và đã trả một khoản phí cắt cổ để kiểm tra. Trong vài đêm, tôi ngủ lại trên sàn căn hộ của Regina, cô bạn thân từ hồi đại học. Cô tốt nghiệp trường luật và hiện đang điều hành một công ty tuyển dụng nhân sự. Suốt đêm,

con chó phốc của cô sẽ mang thức ăn của nó đến gần và nhai chúng ngay cạnh tai tôi. Cuối cùng, kết quả kiểm tra cho thấy không có rò rỉ. Vào thời điểm đó, tôi nói đùa với Regina rằng nếu tôi không tìm được nguyên nhân sớm, tôi có thể phải thừa nhận rằng mình đã phát điên.

Khi tôi không chịu nổi nữa và tới gặp bác sĩ tâm lý, ông mất khoảng năm phút để đưa ra chuẩn đoán: trầm cảm. Tôi ngồi trên chiếc ghế dài trong văn phòng ở khu Đông Thượng Mahattan ấm áp, khăng khăng với vị bác sĩ rằng mình không hề cảm thấy buồn chán chút nào cả. Ông giải thích rằng chúng ta hoàn toàn có thể bị trầm cảm mà không hề ý thức được điều đó. "Khi cứ mãi ngăn chặn cảm xúc của mình," ông nói, "chúng sẽ xuất hiện trong cơ thể chúng ta."

Điều này thật đáng xấu hổ. Tôi luôn tự nhận mình là một người biết điều. Tâm trí của tôi, một cỗ máy chuyển động vĩnh cửu của âm mưu, lập kế hoạch và đánh giá, dường như đã bỏ lỡ điều gì đó thiết yếu. Bác sĩ đưa ra hai giả thuyết. Có thể, nỗi kinh hoàng của những gì đã chứng kiến ở nước ngoài là quá lớn để tâm trí tôi có thể xử lý. Hoặc cũng có thể rằng tôi đã vô thức bào mòn quá nhiều hoóc-môn tuyến thượng thận tại vùng chiến sự. Hoặc có lẽ là sự kết hợp của cả hai giả thuyết trên. Ông kê vài loại thuốc chống trầm cảm. Thật không may, tôi đã bắt đầu tự kê thuốc cho chính mình từ trước đó.

Mặc dù rất nhiều bạn bè của tôi dính vào, tôi đã qua cấp ba, đại học và những năm tuổi đôi mươi mà không dính dáng đến bất kỳ loại hình "giải tỏa căng thẳng quá khích" nào. Tôi chưa từng bị cám dỗ – hay thành thật mà nói, tôi sợ chúng.

Tuy nhiên, bệnh tâm lý khiến tôi trở nên yếu đuối và nhút nhát. Một tối, tôi đồng ý đi dự tiệc với một anh chàng đồng nghiệp. Chúng tôi tới căn hộ của anh, anh bắn cho tôi một cái nhìn và nói: "Muốn thử chút không?" Anh từng đề nghị điều đó và tôi luôn ngần ngại, nhưng lần này, trong cơn kích động, tôi đã nhượng bộ. Khi đó, tôi 32 tuổi.

Mọi thứ bỗng vỡ tung sau khoảng 15 giây. Lúc đầu, nó giống như một cơn giật điện dễ chịu chảy qua chân tay tôi. Sau nhiều tháng cảm thấy tồi tệ và rách rưới, tôi cảm thấy bình thường. Tốt hơn bình thường. Trẻ hóa. Khôi phục năng lượng.

Đó là khởi nguồn của việc Regina gọi tôi đầy mỉa mai là gã ăn chơi nửa mùa. Đêm đó, ở bữa tiệc tới dự cùng anh chàng đồng nghiệp,

tôi đã kết bạn với một nhóm người mới.

Một khi đã thử nghiệm, bạn không bao giờ đạt đến cảm giác thỏa mãn. Bạn phấn khích, nhưng rồi nhanh chóng quay trở lại trạng thái thường nhật, và trước khi bạn nhận ra, mọi tế bào trong cơ thể lại gào thét đòi hỏi nhiều hơn. Tôi đuổi theo con rồng này bằng tất cả sự nhiệt thành của người cải đạo. Thân thể như được cuốn trong những quả bóng bằng bông. Đi bộ trở thành một bản giao hưởng của niềm vui khoái lạc, với những làn sóng hưng phấn làm tan chảy tất cả các rào cản bị ý thức vôi hóa. Tôi thậm chí có thể băng ra giữa đường nhảy múa.

Đáng buồn thay, thực tế vẫn luôn phũ phàng. Không có bữa trưa nào miễn phí. Sau khi bong bóng mộng tưởng tan vỡ, mọi năng lượng dự trữ trong tôi cạn kiệt. Tôi cảm thấy bản thân bị chôn vùi trong sự trống rỗng tan nát tâm hồn, một người đàn ông với cái vỏ trống rỗng. Tình trạng bắt đầu trở nên vô cùng nghiêm trọng, tôi nôn nao và đau bụng dữ dội trong ít nhất 24 giờ. Tuy vậy, trong một năm sau đó, tôi lại được xếp loại là phóng viên tin tức năng suất nhất. Điều này càng khiến tôi cảm thấy như mình là chủ nhân của vũ trụ, thuyết phục tôi rằng mình có thể đánh lừa tất cả mọi người và hoàn toàn thành công với việc đó.

Ở một mức độ nào đó, tất nhiên, tôi biết mình đang chấp nhận mạo hiểm. Nếu việc tiệc tùng lộ ra, tôi có thể bị sa thải. Và dù vẫn tiếp tục lao về phía trước một cách mù quáng, các giác quan của tôi vẫn bị vùng khoái cảm trong não chiếm đoạt. Tôi vẫn tiếp tục tiệc tùng kể cả khi chẩn đoán bị trầm cảm. Tôi thất bại – hoặc từ chối – kết nối mọi thứ lành mạnh trong cuộc sống.

Bản tính của tôi là dễ bị nghiện một thứ gì đó. Thật may mắn khi lần đầu tiên thử hút thuốc lá, lúc 14 tuổi, tôi đã nôn mửa. Nếu không, tôi có thể đã có một thói quen xấu suốt đời. Một trong những kỷ niệm thời thơ ấu sống động nhất của tôi là vào một buổi chiều chơi đá bóng với mẹ và em trai trên đỉnh ngọn đồi gần nhà. Tôi liên tục nói với họ rằng mình cần sử dụng phòng tắm và sau đó lẻn vào bếp để lấy bánh từ tủ lạnh. Tiếp tục như vậy đến lần thứ tư hay thứ năm gì đó, và sau khi nhận ra mình gần như đã ăn hết sạch mọi thứ, tôi quay lại và khóc lóc thú nhận. Không lâu sau, tôi phát hiện ra rằng cha mẹ mình – những người rất nghiêm khắc về việc ăn kẹo bánh – đã giấu một túi kẹo mút trên một cái kệ rất cao trong nhà bếp. Trong vài ngày, tôi liên tục trèo lên đó và ăn hết tất cả. Sức mạnh của sự thèm khát, động lực của sự ham muốn rất khó cưỡng.

Tuy nhiên, tôi không chỉ là nhún vai coi khinh những rủi ro nghề nghiệp, mà còn bị những cơn đau tức ngực dai dẳng hành hạ đến mức phải nhập viện để kiểm tra. Một nhân viên y tế trẻ tuổi nói với tôi rằng rắc rối rất có thể là hậu quả từ những cuộc tiệc tùng triền miên. Mặc kệ lời khuyên nhủ của cô, tôi rời bệnh viện và vờ như cuộc gặp gỡ này chưa từng xảy ra.

Mọi câu chuyện đều có một điểm đáy, và câu chuyện của tôi – hay ít nhất câu chuyện đầu tiên của tôi – đến vào một buổi sáng tháng 6 ấm áp trong chương trình *GMA*, khi tôi đổ gục trên sóng truyền hình trực tiếp. Kể từ khi trở về từ Iraq, tôi thỉnh thoảng được thay thế Robin Roberts làm người đọc tin. Đó là cơ hội lớn mà tôi vô cùng trân trọng và hy vọng có thể biến nó thành điều gì đó lớn lao hơn. Do đó, tôi hoàn toàn bị choáng khi những nỗi sợ hãi lan tỏa từ các nếp gấp trong não mình.

Tâm trí tôi hoàn toàn rối loạn. Hai lá phổi nghẽn lại theo cách mà các bác sĩ hay gọi là chứng "khó thở". Tôi có thể thấy từng hàng chữ trên máy phóng chữ, nhưng không thể nào phát âm được chúng. Mỗi lần tôi đọc vấp, máy phóng chữ sẽ cuốn chậm lại. Tôi có thể hình dung người phụ nữ điều khiển chiếc máy đang tự hỏi cái quái gì đang diễn ra vậy. Trong một phần tỷ giây, giữa cơn bão những suy nghĩ nội tâm, tôi thực sự quan tâm đến những gì cô đang nghĩ đến.

Tôi cố gắng chiến đấu, nhưng không hiệu quả. Tôi bất lực. Trước hàng triệu người. Vì thế, ở cuối đoạn nói về thuốc hạ mỡ máu và tác động của chúng trong "điều trị ung thư", tôi quyết định sử dụng một kế sách mình chưa từng thực hiện trước đó trên tivi. Tôi đã bỏ chạy – gần như vậy. Tôi rút ngắn vài phút thời lượng của bản tin, cố gắng rít lên: "Vâng, đó là tin tức ngày hôm nay. Chúng ta sẽ quay lại với Robin và Charlie." Tất nhiên, đáng ra tôi phải nói là "*Diane* và Charlie".

Bạn có thể nghe thấy sự ngạc nhiên trong giọng nói của Charlie khi anh cầm lấy gậy thu âm và bắt đầu giới thiệu phóng viên thời tiết, Tony Perkins. Diane, trong khi đó, thực sự lo lắng khi liên tục liếc nhìn nhanh và lo âu về phía tôi.

Ngay khi chương trình thời tiết bắt đầu, Charlie nhảy bắn ra khỏi ghế và chạy qua xem tình hình của không. Các nhà sản xuất đang nói chuyện với nhau trong tai nghe. Nhân viên phông cảnh và nhân viên quay phim xúm lại xung quanh. Không ai biết chuyện gì đã diễn ra. Họ chỉ nghĩ tôi bị đột quỵ hay gì đó. Tôi khăng khăng mình hoàn toàn không biết vấn đề nằm ở đâu. Nhưng khi sự

hoảng sợ lắng xuống, nỗi nhục nhã xen vào. Tôi chắc chắn rằng, sau khi trải qua cả thập kỷ làm nghề, cố gắng xây dựng hình tượng, tôi đã đánh mất hoàn toàn hình ảnh đó trước khán giả toàn quốc.

Cấp trên bày tỏ sự quan tâm chân thành về vụ việc. Mặc dù vậy, khi họ hỏi điều gì đã xảy ra, tôi nói dối và trả lời rằng mình không biết. Tôi xấu hổ và cũng lo sợ. Tôi nghĩ nếu thừa nhận sự thật rằng mình bị hoảng loạn, tôi sẽ bị coi như một kẻ lừa đảo và không xứng đáng làm nghề dẫn chương trình. Dù sao thì họ dường như cũng chấp nhận lời giải thích của tôi. Cho đến tận bây giờ, tôi cũng không chắc tại sao. Có lẽ bởi tất cả diễn ra quá nhanh, hoặc bởi nó không giống tính cách của tôi hoặc có lẽ bởi tôi đã dẫn dắt thành công bản tin tiếp theo của mình, chỉ một giờ sau đó, không vấp váp gì. Trong ngành tin tức, những ký ức thường ngắn ngủi; cho đến khi mọi người tiếp tục chuyển sang cuộc khủng hoảng tiếp theo.

Tôi gọi cho mẹ trong hậu trường. Bà đang theo dõi tin tức và biết chính xác điều gì đã xảy ra. Tôi không thể đánh lừa bà. Tôi phát điên, nhưng phản ứng của bà, pha trộn giữa một người mẹ và một bác sĩ lâm sàng, lại rất nhẹ nhàng. Trong vòng vài giờ, bà đã nối điện thoại cho tôi với một đồng nghiệp là bác sĩ chuyên khoa thần kinh tại bệnh viện của bà ở Boston. Đây là lần điều trị tâm lý thứ hai mà tôi trải qua sau khi trở về từ Iraq. Tôi chưa từng mảy may nghĩ mình sẽ đề cập đến những buổi tiệc tùng với ông, bởi tôi đã không tham gia suốt nhiều ngày hoặc nhiều tuần trước khi xảy ra sự việc.

Nỗi sợ sân khấu dường như là một lời giải thích đủ hợp lý. Sự lo lắng về phong độ đã đeo bám tôi suốt cuộc đời, điều này, tất nhiên, khiến lựa chọn nghề nghiệp của tôi có vẻ kỳ quặc. Một trong những khoảnh khắc nhẹ nhàng nhất trong toàn bộ cuộc khủng hoảng là khi tôi nói đùa với mẹ rằng sự nghiệp của mình cho đến thời điểm này đã là chiến thắng của lòng tự kiêu vượt lên nỗi sợ hãi. Tôi từng trải qua vài giai đoạn hoảng sợ nhỏ trước đó – ở Bangor năm 1993, tôi gần như ngất xỉu khi sếp thông báo rằng cô muốn tôi làm buổi ghi hình trực tiếp đầu tiên vào đêm đó – nhưng trong một chương trình quan trọng đến vậy thì chưa. Tôi lập tức được kê một liều klonopin ổn định thần kinh, một loại thuốc chống lo âu giúp kéo mọi thứ trở lại tầm kiểm soát. Trong khoảng một tuần, khi đã quen với thuốc, tôi có cảm giác dễ chịu, mơ mơ màng màng. Với klonopin, bạn có thể dẫn cả một đội quân tinh tinh điên cuồng được trang bị côn nhị khúc và các tay ninja lão làng lao vào căn hộ, tôi sẽ vẫn bình tĩnh.

Trong khi đó, tôi vẫn tiếp tục tiệc tùng. Đó là lý do, khoảng hơn một năm sau, cuộc hoảng loạn lại xảy ra một lần nữa. Kịch bản cũng gần tương tự: Tôi đang ngồi tại bàn tin tức GMA. Cơn khủng hoảng phá vỡ cả thuốc klonopin, thậm chí ngay trước khi tôi bắt đầu đọc mẩu tin đầu tiên. Người dẫn chương trình chuyển lời cho tôi và ngay từ câu đầu tiên người ta đã có thể nghe thấy giọng tôi bắt đầu trở nên mỏng hơn vì cổ họng bị co lại. Tôi có năm mẩu tin cần phải thực hiện và không có thời gian dừng nghỉ. Mặc dù vậy, tôi quyết tâm phải thực hiện bằng bất cứ giá nào.

Tôi dừng lại để lấy hơi vài lần, nhưng mỗi lần sau đó tôi đều nỗ lực điều chỉnh lại khuôn mặt và tiếp tục đọc. Cuộc Hành quân Chết chóc Bataan bằng lời này tiếp tục bao trùm bốn mẩu tin cho tới tin tức về công ty Miracle-Gro sản xuất ra loại cây khi nở sẽ hiện dòng chữ "tôi yêu bạn". Khi đọc những từ cuối trên máy phóng chữ, tôi thậm chí còn tự tin cố gắng ứng khẩu chút, mặc dù nó hoàn toàn vô dụng. "Chúng ta sẽ tiếp tục chương trình – xin đừng rời mắt khỏi màn hình." (Cười miễn cưỡng; tạm dừng vụng về.) "Bây giờ Tony sẽ tiếp tục với tin tức thời tiết."

Lần này không có đám đông nào lởn vởn xung quanh tôi sau khi bản tin kết thúc. Không có đồng nghiệp hay bạn bè nào nói gì với tôi. Tôi giấu tốt đến mức tôi không nghĩ bất cứ ai biết chuyện gì đã xảy ra.

Có thể tôi đã vượt qua nó thành công, nhưng một lần nữa, tôi biết rõ điều gì đã xảy ra và rơi vào tình trạng báo động khẩn cấp. Nếu không thể nói một cách tự tin trên sóng – ngay cả khi đang dùng thuốc an thần – toàn bộ sự nghiệp của tôi sẽ tan vỡ. Từ quan điểm nghề nghiệp, đây là một vấn đề thực sự.

Họ hàng tìm cho tôi một bác sĩ tâm thần mới – người thứ ba kể từ khi trở về từ Iraq – và được cho là "bác sĩ giỏi nhất" ở Thành phố New York trong điều trị rối loạn hoảng sợ. Tiến sĩ Andrew Brotman là một người đàn ông cao lớn, khỏe mạnh, khoảng 55 tuổi. Ông có đôi mắt lấp lánh và chòm râu muối tiêu lòa xòa. Trong buổi gặp đầu tiên, ông hỏi tôi một loạt các câu hỏi nhằm tìm ra nguồn gốc của vấn đề. Một trong số đó là: "Anh có dùng chất kích thích không?"

Một cách rất bẽn lẽn, tôi trả lời: "Có."

Ông ngả lưng vào chiếc ghế văn phòng lớn của mình và ném cho tôi một ánh nhìn như muốn nói: *Được rồi, thằng đần. Bí ẩn đã được giải mã.*

Ông giải thích rằng việc sử dụng cocaine thường xuyên làm tăng nồng độ hoóc-môn tuyến thượng thận trong não, khiến tình trạng hoảng loạn tăng đáng kể. Ông nói rằng những gì tôi trải qua trên sóng truyền hình là phản ứng mạnh mẽ của phản xạ chiến-hay-chạy cổ xưa, đã được tiến hóa để giúp chúng ta phản ứng lại những cuộc tấn công của hổ răng kiếm hoặc bất cứ thứ gì. Ngoại trừ trong trường hợp này, tôi là cả hổ và anh chàng tội nghiệp đang cố gắng tránh trở thành bữa ăn.

Bác sĩ dứt khoát yêu cầu tôi ngừng sử dụng thuốc phiện – ngay lập tức. Đối mặt với nguy cơ đánh mất sự nghiệp, đó là một yêu cầu khá rõ ràng. Tôi đồng ý cai nghiện ngay lập tức. Ông không nghĩ tôi nghiện nặng đến mức phải cai nghiện từ từ. Tuy nhiên, ông nói rằng tôi cần chăm sóc bản thân tốt hơn với chế độ tập thể dục thường xuyên, nghỉ ngơi, ăn uống lành mạnh và tĩnh tâm. Ông so sánh nó với cách huấn luyện viên chăm sóc ngựa đua của mình. Ông cũng đề nghị tôi nên quay lại gặp ông hai lần một tuần.

Khi ngồi trong văn phòng của Tiến sĩ Brotman, tội ác không kiểm soát được của sự vô thức bắt đầu hiển hiện. Tất cả: từ điên cuồng theo đuổi thời gian lên sóng đến nghênh ngang tiến vào vùng chiến sự mà không cân nhắc tác động tâm lý, sử dụng cocaine và thuốc lắc tổng hợp cùng lúc để thay thế hoóc môn tuyến thượng thận. Cứ như thể tôi đang mộng du băng qua hết thảy mọi tầng lớp hành vi đạo đức ngu ngốc.

Bây giờ tôi đã thấy rõ ràng mình cần phải thay đổi. Tâm lý trị liệu dường như là một con đường hợp lý. Đây là điều những người giống tôi đã làm khi mọi thứ trở nên khó khăn, phải vậy không? Ý tôi là, ngay cả Tony Soprano cũng có một nhà trị liệu. Vì vậy, tôi đồng ý: Tôi sẽ trở lại hai lần một tuần.

Các phiên trị liệu được thực hiện tại văn phòng tầng trệt của Brotman, trong một bệnh viện xó xỉnh tại một khu cực kỳ bất tiện của Manhattan. Ban đầu, chủ đề chính của các buổi trị liệu hai lần một tuần, là về những buổi tiệc tùng. Trong khi không bị nghiện về mặt thể chất, tôi chắc chắn gặp những trở ngại về mặt tinh thần. Tôi nhớ cảm giác thư thái đến mức đó là điều đầu tiên tôi nghĩ đến vào buổi sáng và cũng là điều cuối cùng tôi tưởng tượng ra trước khi chìm vào giấc ngủ. Tôi lo rằng mình sẽ không bao giờ cảm thấy sung sướng nữa. Tôi trải qua các giai đoạn đau buồn khác nhau, bao gồm buồn bã, giận dữ và thương lượng, khi vô vọng nài nỉ bác sĩ cho phép mình có một bữa tiệc lớn, giống như trước đó, có lẽ mỗi tháng một lần.

Tôi cảm thấy an ủi đôi chút khi biết trường hợp của tôi không phải là sự lầm lạc. Tôi biết những người lính khi trở về nhà và cố gắng tái tạo cơn sốt hoóc-môn tuyến thượng thận trong chiến đấu bằng cách lái xe vượt quá tốc độ. Trong khi các tác động về tâm lý với cựu chiến binh đã được ghi chép lại, một nghiên cứu chưa được báo cáo trong các phóng viên chiến tranh đã chỉ ra tỷ lệ mắc chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD), trầm cảm nặng và lạm dụng rượu là rất cao. Bác sĩ tâm lý tiến hành nghiên cứu lưu ý rằng, bất chấp rủi ro, nhiều nhà báo khăng khăng muốn quay lại vùng chiến sự. Như một phóng viên kỳ cựu đã nói: "Chiến tranh là một loại thuốc phiện."

Dù có nhiều lý do để biện minh, tôi vẫn không thể vượt qua được sự thật rằng mình đã cho phép sự hỗn loạn này xảy ra, rằng tôi đã mạo hiểm mọi thứ mà mình đã làm việc chăm chỉ mới có được. Tôi cảm thấy thất vọng – thậm chí là suy sụp. Tôi liên tục ép Brotman đưa ra kiến giải tâm lý như trong phim. Tôi hy vọng rằng mình sẽ có thể cung cấp cho ông vài câu chuyện từ quá khứ, thứ sẽ dẫn đến một khoảnh khắc giải thích cho, không chỉ là hành vi vô ý thức mà còn cả thiên hướng lo lắng của tôi, cũng như thực tế tôi là một người đàn ông 33 tuổi không lãng mạn. Khoảng một triệu lần, Brotman cố gắng giải thích rằng ông không tin vào những thứ như vậy và không thể đột nhiên gợi ra vài "lý thuyết thống nhất". Tôi vẫn không bị thuyết phục.

Tuy nhiên, việc có ai đó thông minh để nói chuyện cùng – và để chắc chắn rằng tôi không quay lại tiệc tùng tại các quán bar ở Hạ Manhattan – rất giá trị. Nhưng có điều gì đó khác đang diễn ra – sự phát triển đóng vai trò quan trọng trong việc đưa tôi vào con đường kỳ lạ và quanh co để tìm ra thuốc giải độc cho sự dại dột này. Nhân tố bí ẩn X mới này là sự xuất hiện của một nhiệm vụ không được chú ý và bị bỏ quên từ Peter Jennings.

Chương 2
Vô tín ngưỡng

Người phụ nữ đứng cạnh tôi xổ ra một tràng lớn những tiếng vô nghĩa khó hiểu.

“Mo-ta-rehsee-ko-ma-ma-ma-ha-see-ta!”

“Ko-sho-toh-toh-la-la-la-hee-toh-jee!”

Cô làm tôi sợ hãi. Tôi quay người há hốc miệng nhìn cô, nhưng cô chẳng thèm chú ý vì hai mắt nhắm chặt, đầu và cánh tay bái lạy lên trời. Tôi đứng hình mất vài giây rồi nhận ra rằng người này đang nói gì đó chẳng ai hiểu.

Tôi nhìn quanh đại giáo đoàn Tin Lành với 7.500 chỗ và nhận ra hầu như toàn bộ những người ở đây cũng đang làm thế. Có người đang hát cùng với ban nhạc bập bùng tiếng ghi-ta, điệu rock Thiên Chúa trên sân khấu.

Người đi xuyên qua đám đông, chào hỏi hồ hởi và lịch sự, là một người đàn ông tóc màu vàng cát độ 40 tuổi. Ông thoáng thấy tôi và tiến thẳng về chỗ tôi. Ông giơ tay ra và nói: “Xin chào, tôi là Mục sư Ted.” Tôi ngắm nụ cười toe toét, gương mặt trẻ con và bộ com-lê là lượt và ngay lập tức đưa ra một loạt kết luận về người đàn ông này. Tất cả cùng toát lên một phong thái đẹp mắt, hấp dẫn.

Sau cuộc bầu cử năm 2004, trào lưu tôn giáo không chỉ còn là vấn đề trong sách vở. Những người theo Tin Lành đã tăng đáng kể trong cuộc bầu cử, giúp George W. Bush ở lại Nhà Trắng. Các câu hỏi về đức tin dường như là cốt lõi của mọi thứ, từ những cuộc nội chiến văn hóa đến những cuộc chiến thực sự mà tôi đã đưa tin ở nước ngoài.

Mặc dù bây giờ tôi có thể thấy vận may trong nhiệm vụ Peter giao cho tôi vài năm trước, tôi vẫn không thay đổi quan điểm cá nhân về vấn đề đức tin, đối với tôi, vấn đề này chẳng có gì thích thú, thậm chí tôi còn có chút khinh thị. Một cách nghiêm túc, tôi không phải người vô thần, như tôi đã nói với Peter khi anh lần đầu tiên yêu cầu tôi đảm nhận vị trí của Peggy Wehmeyer. Nhiều năm trước, tôi đã quyết định – có lẽ trong vài cuộc tranh luận nhảm nhí ở phòng ký túc xá – rằng thuyết bất khả tri là thuyết hợp lý duy nhất và tôi không nghĩ nhiều về nó kể từ đó. Quan điểm cá nhân của tôi khá khắc nghiệt và bắt nguồn từ sự pha trộn giữa thái độ thờ ơ và thiếu hiểu biết. Tôi nghĩ tôn giáo là một tổ chức thật xàm xí và tất cả các tín đồ – Thiên Chúa hay Hồi giáo – chắc chắn, ở một mức độ nào đó, đều có vấn đề về nhận thức.

Tôi lớn lên trong môi trường thế tục nhất có thể tưởng tượng được: Cộng hòa Nhân dân Massachusetts. Cha mẹ tôi gặp nhau ở trường y khoa (nơi họ chia sẻ một câu chuyện về tử thi) tại vùng San Francisco vào cuối những năm 1960, sau đó họ chuyển đến phía đông và nuôi dạy em trai cùng tôi theo cách kết hợp giữa hippie và chính trị cánh tả Trotsky. Thời thơ ấu của chúng tôi gắn liền với các bản thu âm của The Beatles, các loại thuốc nhuộm tự chế và các cuộc trò chuyện vui vẻ – nhưng không có đức tin. Khi tôi khoảng chín tuổi, mẹ đã khai sáng cho tôi rằng không có Ông già Noel hay Thượng đế.

Năm lớp bảy, tôi đã thuyết phục người thân cho phép tôi học trường Do Thái và tổ chức lễ Trưởng thành theo kiểu Do Thái, nhưng điều này không liên quan gì đến tôn giáo; tôi chỉ cố gắng theo đuổi sự chấp nhận của xã hội ở quê hương phong tục nặng nề của chúng tôi. Tôi cũng muốn được nhận quà và tham dự những bữa tiệc. Gia đình xáo trộn, chúng tôi tìm thấy một ngôi đền cải cách không yêu cầu mẹ tôi phải đổi đạo. Ở đền Shalom, tôi học những thứ căn bản của tiếng Do Thái, một loạt các bài hát dân gian của người Do Thái và vụng về tán tỉnh các cô gái ở bữa tiệc Purim hằng năm. Tôi không nhớ gì tới nhiều cuộc nói chuyện về Chúa. Không ai tôi biết, ngoại trừ giáo sĩ Do Thái, thực sự đề cập tới những vấn đề trừu tượng và kể từ đó, tôi không có một cuộc trò chuyện ra hồn nào với một người có đức tin, cho đến khi Peter kiên quyết giao nhiệm vụ đó cho tôi.

Sau khoảng ba năm trì hoãn, khoảng thời gian tôi dành để đưa tin về các cuộc xung đột toàn cầu sau vụ ngày 11 tháng 9 và sau đó là John Kerry thất bại trong cuộc chạy đua tổng thống, tôi quyết định giờ là thời điểm thích hợp để đào sâu tìm hiểu về tôn giáo. Vài tuần sau khi Bush tái đắc cử, tôi đến thăm một nhà thờ của

phái cực hữu ở Florida và phỏng vấn các giáo dân. Một trong số họ nói với tôi: "Tôi tin rằng Chúa đã chọn ra Tổng thống của chúng ta." Một người khác nói anh muốn một Tòa án Tối cao cho phép anh đưa con mình tới một trận bóng chày và không phải thấy "đồng tính thể hiện tình cảm".

Tôi đã phỏng vấn một mục sư, D. James Kennedy, một người đàn ông cao lớn, trông lực lưỡng trong bộ áo choàng và có tông giọng âm vang. Tôi hỏi: "Ông sẽ nói gì với người dân ở các bang đang thực sự lo lắng về tác động của những người Cơ Đốc giáo bảo thủ tới chính phủ?" Tôi đã mong ông sẽ đưa ra một câu trả lời ít ra cũng có chút hòa giải, thay vào đó, ông cười nhạt và nói: "Ăn năn hối lỗi."

Thời điểm đó, tôi vui vẻ chuyển từ phóng viên chiến trường sang phóng viên chiến tranh văn hóa. Khi câu chuyện được phát sóng, Peter và các sếp còn lại đều thích thú và tôi nhận ra thứ tôi thực sự không muốn, thực tế lại là thành công vang dội trong sự nghiệp – nó khiến tôi được lên sóng rất nhiều, điều tất nhiên là giá trị cuộc sống của tôi.

Trong vài năm, tôi đưa tin về mọi thứ giật gân, bùng nổ trong những cuộc xung đột mang tính quốc gia như phá thai, hôn nhân đồng tính và vai trò của đức tin trong đời sống cộng đồng. Hầu như hằng ngày đều có các tin chấn động, từ cuộc tẩy chay của người Cơ Đốc giáo đối với nhãn hàng Procter&Gamble vì đã tài trợ cho *Queer Eye for the Straight Guy* (Trai thẳng trong mắt dân đồng tính), đến những ồn ào trên bức tượng điêu khắc Chúa Jesus cao 2m giá 200 bảng được làm từ sô-cô-la với tên gọi "Đức chúa ngọt ngào."

Khi không nhồi nhét các tin tức về chiến tranh văn hóa, tôi sản xuất ra các mẩu tin có tính năng nhẹ nhàng hơn về những người truyền giáo, cảm giác giống như một du khách trong vườn thú ngoài trời. Tôi nộp lên các bản tin về chương trình truyền hình thực tế và các lễ hội nhạc rock của người theo đạo Thiên Chúa, cố vấn tài chính người Thiên Chúa giáo, thợ ống nước người Thiên Chúa giáo, đội trưởng đội cổ vũ người Thiên Chúa giáo, bảo hiểm sức khỏe Thiên Chúa giáo, v.v.. Trong một bản tin về câu lạc bộ thể dục Thiên Chúa giáo ở California, tôi ghi chú lại: "Bạn có thể vừa tập cơ đùi vừa nhập đạo."

Sau một thời gian dài tập trung vào vấn đề này, nhà sản xuất được giao nhiệm vụ làm việc với tôi bắt đầu trở nên chán ngắt với cách tiếp cận đó. Anh là một chàng trai trẻ với cái tên trơn tuột: Wonbo

Woo. Cũng giống như tôi, anh cũng không có sự lựa chọn rõ ràng về đức tin. Anh là một người Hàn Quốc thế hệ thứ hai bình dị đến từ Boston và là người đồng tính công khai. Qua những chuyến hành trình dài ở vành đai Kinh thánh[5], chúng tôi đã có vài cuộc tranh luận khá gay gắt. Không phải về việc chúng tôi phải phỏng vấn rất nhiều người đồng tính – Wonbo đủ chuyên nghiệp để thực hiện. Anh phản đối nội dung các mẩu tin của tôi, chúng quanh quẩn giữa xung đột và biếm họa. Anh muốn tôi ngừng hành động như Anthony Bourdain[6]về tâm linh, nếm thử những thứ kỳ quái nhất có thể tìm thấy. Anh mệt mỏi với các cuộc chiến văn hóa; anh muốn tập trung không chỉ vào những người đang ra sức bảo vệ đức tin mà còn về cách đức tin ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của họ như thế nào. Tóm lại, anh muốn đi sâu hơn. Còn tôi nói rằng anh ấy nên đi làm việc cho tổ chức truyền thông NPR (National Public Radio).

[5] . Tên thường gọi của miền Đông Nam Hoa Kỳ, nơi Cơ Đốc giáo Kháng Cách phúc âm đóng vai trò đáng kể trong xã hội và chính trị. (BTV)

[6] . Đầu bếp nổi tiếng người Mỹ, người đã đi khắp thế giới để khám phá ẩm thực địa phương. (BTV)

Tôi đang theo đuổi một câu chuyện cuồng tín, mẩu tin kiểu hãy-nhìn-đám-Tin-Lành-lập-dị-đang-làm-gì-kìa khi tới Đại giáo đoàn lấp đầy bởi những người nói thứ tiếng lạ lùng. Nhóm cộng sự và tôi đã đi đến Nhà thờ New Life ở Colorado Springs, một khu phức hợp nằm trên đỉnh một ngọn đồi với tầm nhìn bao quát khắp núi. Chúng tôi ở đây để xem "NORAD của người cầu nguyện". Người hướng dẫn chúng tôi là một người đàn ông cực kỳ hãnh diện về Chúa có tên gọi Mục sư Ted Haggard.

Sau khi thấy tôi khó chịu với những giáo dân ồn ào, mục sư dẫn tôi và cả nhóm ra khỏi điện thờ chính, hòa vào bầu không khí phấn khởi của Colorado và sau đó đi vào một tòa nhà mới, sáng bóng, cách khoảng 100m. Chúng tôi đi qua cánh cửa kính và bước xuống hành lang dài được trang trí bằng nghệ thuật tôn giáo, nhóm biên tập quay cuồng trước mặt Ted và tôi, ghi chép lại cuộc hội thoại giữa chúng tôi. Sau đó, chúng tôi bước vào phòng chính, một không gian ấn tượng với những cửa sổ khổng lồ bằng kính, ở trung tâm là một quả cầu lớn quay tròn. Nó giống như phương tiện kiểm soát giao tiếp của con người với Chúa, được trang bị máy tính và đường nối với các nguồn cung cấp tin tức từ khắp hành tinh. "Chúng tôi dõi theo các sự kiện cần được cầu nguyện trên toàn thế giới," ông nói với tôi với giọng phấn khích đầy

nghiêm túc. Ted giống người được gọi là "chiến binh cầu nguyện" – người tin vào sức mạnh của lời cầu nguyện "xin tội" để tạo nên những thay đổi trong thế giới thực. "Nếu có bất kỳ điềm báo nào, chúng tôi sẽ thông báo ngay cho hàng trăm nghìn người cầu nguyện."

Ted thật sự rất hào hứng với nơi này – mặc dù tôi nghĩ chắc ông cũng có thái độ sôi nổi tương tự khi bàn luận về củ cải vàng hoặc niên kim. Ông thực sự mang hơi thở của một nhân viên bán bảo hiểm hàng đầu. Với mái tóc ngắn, bổ luống và đôi mắt lấp lánh, ông có phong cách như Clinton, khiến bạn cảm thấy rằng, ít nhất là trong khoảnh khắc đó, bạn là người quan trọng nhất thế giới.

Ông và vợ, Gayle, đã khởi phát giáo đoàn Cuộc sống Mới trong tầng hầm vài thập kỷ trước, với một hội thánh gồm 22 người. Nó phát triển với tốc độ chóng mặt khi Ted dẫn môn đồ tham gia vào một cuộc vây hãm thành phố, cầu nguyện bên ngoài các văn phòng chính phủ, quán bar đồng tính và nhà của những phù thủy bị nghi ngờ. Ông và đội quân "đi bộ - cầu nguyện" gần như trên mọi con đường trong thành phố, thậm chí cầu nguyện cho những cái tên ngẫu nhiên trong danh bạ điện thoại, tất cả nhằm nỗ lực xua đuổi ma quỷ ra khỏi thị trấn. Chắc chắn, một phần tạo nên sự hấp dẫn của Ted là ông có cách triệu hồi quỷ Satan trong khi vẫn vui vẻ trò chuyện không ngừng.

Vào thời điểm chúng tôi ghé thăm, nhà thờ có 14.000 thành viên và Ted là một trong những người đi đầu ở Colorado Springs, nơi có nhiều tổ chức đạo Thiên Chúa, như *Khuôn viên Thập tự của Chúa* và *Gia đình là Chính yếu*, đến mức được gọi là "Vatican Tin Lành". Mặc dù vậy, ông vẫn không ham hố hư danh, nhấn mạnh rằng mọi người chỉ cần đơn giản gọi mình là "Mục sư Ted".

Vì bấy giờ các giáo dân đã rời khỏi điện thờ, nên chúng tôi mới có thể ngồi lại và bắt đầu có cuộc phỏng vấn chính thức. Như đã chia sẻ, Ted khác biệt so với các bậc tiền bối nóng nảy của mình trong phái Tôn giáo cánh Hữu, ví dụ như Jerry Falwell, Pat Robertson và D. James Kennedy. Ông là một phần của thế hệ mục sư mới, những người đang cố gắng mở rộng chương trình truyền giáo về hôn nhân đồng tính và phá thai. Theo cách nào đó, ông giống như một giáo trưởng tự lực hơn. Ông đã viết một loạt các cuốn sách về những cách giúp kéo dài cuộc hôn nhân và cứu rỗi những người hàng xóm khỏi địa ngục. Ông thậm chí còn xuất bản một cuốn sách hướng dẫn giảm cân tên *The Jerusalem Diet* (tạm dịch: Ăn kiêng kiểu Jerusalem).

Sau cuộc phỏng vấn, khi nhóm cộng sự đang tháo dỡ đèn và đóng gói thiết bị, Ted ngồi xuống cầu thang dẫn lên sân khấu chính và vỗ nhẹ vào bậc thềm kế bên ông. Phản ứng đầu tiên của tôi là kiếm cớ, vì đoán rằng sắp sửa diễn ra vài phiên cải đạo. Nhưng cái cớ nào nghe cũng có vẻ thô lỗ, nên tôi miễn cưỡng ngồi xuống, rồi ngạc nhiên với cuộc trò chuyện diễn ra sau đó. Với những chiếc máy quay đã tắt, Ted giảm bớt sự háo hức của mình và bắt đầu nói chuyện thẳng thắn về tình hình cũng như viễn cảnh Tin Lành ở nước Mỹ.

"Chúng ta có thể nói chuyện không thu âm không?" ông hỏi.

"Chắc chắn rồi," tôi nói và nghĩ, *Điều này thú vị lắm đây.*

"Có sự khác biệt lớn trong tư cách mục sư giữa tôi và những người như Jim Dobson." Dobson là người đứng đầu phái *Gia đình là Chính yếu*, có văn phòng chính ở ngay khu trung tâm và phát triển đến nỗi có mã zip riêng. Dobson là trụ cột của tư tưởng chính thống, một kẻ xúi giục bạo động và cực lực phản đối những người đồng tính và "kẻ phá thai".

"Tôi có một hội thánh phải đối diện hằng ngày," Ted thêm vào, "vì thế tôi thấy được vấn đề thực sự của họ là gì, như về hôn nhân, con cái và tài chính. Nếu tôi luôn tiêu cực, điều đó không giúp ích gì cho họ. Dobson, trái lại, điều hành cái gọi là 'bộ xuyên giáo phái'. Nó lớn mạnh giữa trung tâm của sự tranh cãi, vì điều đó thu hút lợi ích và tiền bạc."

Tôi hơi ngạc nhiên khi nghe một mục sư thành công nói xấu một nhân vật lớn khác trong Chủ nghĩa Tin Lành. Nó dường như... trái với giáo lý, nhưng lại thực sự hấp dẫn và tôi bắt đầu thích gã đàn ông này. Ông có chút mâu thuẫn: quá thân thiện và đáng yêu, ngọt ngào nhưng cũng biết châm biếm. Tôi ngồi trên những bậc thềm đó hiển nhiên vì phép lịch sự, nhưng Ted vẫn kiên nhẫn trả lời tất cả những câu hỏi về chủ nghĩa Tin Lành, những điều mà tôi sẽ rất xấu hổ khi hỏi ai khác. Ông không làm tôi cảm thấy kém cỏi vì, như họ gọi nó trong ngôn ngữ truyền giáo: "không giáo phái", và ông không cố gắng biến đổi tôi. Ông cũng không đề phòng chút nào khi tôi hỏi cách các nhà văn học Kinh Thánh đã hóa giải thực tế rằng các cuốn sách Kinh Thánh khác nhau nói những điều khác nhau về các chi tiết chính trong câu chuyện Chúa Jesus như thế nào. Ông cười tinh nghịch và nói: "Chúng tôi có cách của mình."

Ngồi ở đó với Pastor Ted, tôi nhận ra, với sự hối hận thật sự, tôi đã thiếu hiểu biết như thế nào – không chỉ về Ted, mà còn về những

người theo đạo nói chung. Nó khiến tôi nhận ra mình đã tin tưởng mù quáng vào những suy nghĩ rập khuôn hiện hành. Tờ Washington Post từng tuyên bố những người này là "nghèo, vô giáo dục và dễ bị giật dây". Câu chuyện của Mục sư Ted về các cuộc đụng độ nội bộ đã khiến khái niệm "dễ dắt mũi" biến mất. Với giả định của tôi rằng tất cả những người theo đạo đều không thông minh, Ted rõ ràng không phải vậy. Một lần nữa, không phải những tín đồ như Tolstoy, Lincoln và Michelangelo, cũng không phải những người với đức tin đương đại như Francis Collins, các nhà truyền giáo và nhà khoa học, mới là những người dẫn đầu lập nên bản đồ bộ gen của con người.

Tôi không chỉ không công bằng với những người có đức tin bằng cách đưa ra những kết luận chung chung, không đầy đủ, mà còn gây hại cho chính mình. Hầu hết mọi người Mỹ – và trên khắp Trái đất, bất kể nguồn gốc – nhìn nhận cuộc sống qua ống kính đức tin. Không phải là tôi đồng ý, nhưng đây là cơ hội để tôi đi sâu hơn vào vấn đề và hiểu điều gì đang diễn ra. Hơn thế nữa, tôi có thể tiếp cận phạm vi bao phủ của đức tin để làm sáng tỏ mọi việc hơn là bị kích động. Vào thời điểm tôn giáo bị chia rẽ, những bản tin thấu đáo có thể là cách đưa khán giả đến với thế giới họ chưa từng bước vào và dần dần làm rõ, theo cách nhân đạo và dễ hiểu. Đó là lý do khiến tôi dấn bước vào chuyên ngành này – vừa để được lên sóng tivi, vừa để làm một việc có ý nghĩa.

Không lâu sau, tôi thừa nhận với Wonbo rằng anh ấy đã đúng; chúng tôi bắt đầu đưa tin về trận đánh này với nhiều sắc thái hơn mà không phải chuyển đến đài phát thanh công cộng.

Vào mùa xuân năm 2005, tôi trở nên cuồng nhiệt với việc cải thiện niềm tin của mình và quyết định mang theo một cuốn Kinh Thánh khi bắt đầu chuyến đưa tin tới Israel, Ai Cập và Iraq. Tôi nghĩ nếu tôi dự định trở thành một phóng viên tôn giáo, ít nhất tôi nên đọc tài liệu.

Ngay trước khi tới Trung Đông, tôi có cuộc gặp gỡ với Peter Jennings. Chúng tôi gặp nhau trong văn phòng của anh để tóm tắt cho tôi về những thông tin nổi bật. Anh mở đầu, rất đặc trưng, với một câu mỉa mai. "Tôi nghĩ," anh nói, "cậu không giỏi đưa tin tại nước ngoài." Mặc dù tôi chắc chắn điều này không đúng sự thật – và có lẽ đó chỉ là một phần trong chiến lược đánh vào tâm lý của Peter – tôi cảm thấy buộc phải biện hộ cho bản thân. Ngay khi tôi bắt đầu lắp bắp vài câu phản đối, anh chặn lại và thuyết giảng về những loại tin tức khác nhau anh muốn tôi sản xuất cho buổi phát sóng khi tôi ở nước ngoài. Sau đó anh đột ngột nhận được

cuộc gọi từ vợ mình, Kayce. Sau khi nghe điện thoại vài phút, anh gác máy, nhìn tôi và nói thêm: "Tôi có lời khuyên cho cậu, Harris: Lấy vợ đi – ít nhất một lần."

Vài tuần sau, tôi ngồi trên hiên văn phòng ở Baghdad, cầm Kinh Thánh trong tay, cố nghiền ngẫm Sách Lêvi, thứ chứa đầy những cuộc thảo luận vô tận về cách giết mổ một con dê. Tôi thất vọng đứng dậy và trở về văn phòng để kiểm tra máy tính, đó là lúc tôi phát hiện tin nhắn từ Peter, thông báo rằng anh bị ung thư phổi.

Tôi không bao giờ gặp lại anh nữa. Khi tôi về nhà, anh đã nghỉ phép. Chỉ vài tháng sau, anh mất. Bất chấp sự sợ hãi và thất vọng mà anh đã gây ra trong năm năm qua, tôi rất có thiện cảm với anh và cái đêm anh mất là một trong số ít lần tôi đã khóc như một đứa trẻ.

Có lẽ trừ gia đình, anh là người đã thay đổi cuộc đời tôi nhiều nhất. Anh đã biến tôi thành một nhà báo tốt hơn, gửi tôi tới khắp nơi trên thế giới, cho tôi cơ hội được cuộc đời dạy khôn theo cách mà anh, một học sinh bỏ học cấp ba, đã phải trải qua trong những năm tháng làm phóng viên thường trú tại nước ngoài. Anh có thể là một người rất khó chịu, nhưng anh, theo cách hài hước của riêng mình, rất hào phóng. Anh là một linh hồn luôn cống hiến không ngơi nghỉ, một nhà lý tưởng và một người cầu toàn – một người chắc chắn đã theo phương châm "cái giá của an toàn" như cha tôi. Dù anh có hà khắc thế nào với tôi, tôi luôn biết anh thậm chí còn hà khắc hơn với chính mình.

Điều thú vị là, trong suốt thời gian tôi biết Peter, chủ đề về đức tin cá nhân của anh không bao giờ xuất hiện. Phải nhiều năm sau khi anh mất, tôi mới biết Peter không hề theo một tôn giáo nào. Anh không cần đức tin để thấy rằng tôn giáo là mối quan tâm quan trọng của chúng ta; anh chỉ đơn giản là một phóng viên tham lam tọc mạch với một bản năng vô song về những gì sẽ thu hút khán giả.

Cái chết của Peter dấy lên cơn sóng phân công lại công tác giữa các nhân viên. Lựa chọn đầu tiên để thay thế anh là bộ đôi dẫn chương trình Elizabeth Vargas và Bob Woodruff, những phóng viên tôi đã gặp trong phòng tổng thống ở Islamabad Marriott. Tuy nhiên, chỉ vài tuần sau khi ngồi lên được Chiếc Ghế Lớn, Bob bị dính bom bên lề đường ở Iraq và suýt mất mạng, điều này đã khiến cho bộ phận tin tức quay cuồng. Charlie Gibson từ *GMA* sau đó được điều sang thực hiện tin tức buổi tối, trong khi Robin Roberts được đề bạt thành người đồng dẫn chương trình với

Diane Sawyer.

Trong khi đó, Ted Koppel bị điều khỏi chương trình *Điểm tin Tối* và được thay thế bởi bộ ba Cynthia McFadden, Martin Bashir và Terry Moran. Sau đó, tôi được điều chuyển để thay thế Terry trên phiên bản Chủ nhật của *Bản tin Thế giới* – một sự đề bạt mà tôi coi là tuyệt vời.

Tuy nhiên, bước thăng tiến lên nấc thang này không làm giảm chứng loạn thần kinh của tôi trong công việc. Thực tế, hoàn toàn ngược lại. Vâng, thật tuyệt vời khi được trao tay lái của bộ phận tin tức vào mỗi tối Chủ nhật – lựa chọn những mẩu tin chúng tôi đã thực hiện, sắp xếp chúng và sau đó phát tất cả mọi thứ ngay từ chiếc ghế mà Peter Jennings từng chiếm đóng. Bất cứ khi nào có ai hỏi tôi, tôi đều nói với họ rằng tôi có công việc tốt nhất trên hành tinh này. Nhưng ngược lại, vận may này cũng có nghĩa bây giờ tôi có nhiều thứ để mất cũng như nhiều thứ để bảo vệ.

Sự cạnh tranh cũng gia tăng. Tôi đã làm việc trong ngành truyền hình được năm năm và đội ngũ được lấp đầy bởi những người trẻ tuổi. Tôi không chỉ phải dè chừng mỗi David Wright. Ngoài ra còn có: Chris Cuomo, người con trai lực lưỡng của cựu thống đốc nổi tiếng của New York, người đã thay thế Robin Roberts trên *GMA*; Bill Weir, cựu dẫn chương trình thể thao địa phương đầy sáng tạo và hài hước, hiện được coi như đồng chủ tọa của phiên bản cuối tuần mới của *GMA* và David Muir, người dẫn chương trình chăm chỉ đáng yêu của tạp chí *Vogue*cho đàn ông và bây giờ đang dẫn dắt phiên bản thứ Bảy của *Bản tin Thế giới*.

Mối quan hệ của tôi với những người mới bổ sung này rất tuyệt – họ là bạn – nhưng điều đó không thay đổi thực tế rằng chúng tôi bị đóng đinh trong cuộc cạnh tranh một mất một còn cho nguồn tài nguyên khan hiếm: giờ lên sóng. Cụ thể, nhiệm vụ đưa những tin lớn, cũng như lấp vị trí khi những người dẫn chương trình hạng A ra đi.

Vòng lặp tinh thần (chẳng hạn như *Tôi có bao nhiêu mẩu tin trong tuần này?*), thứ xuất hiện từ lần đầu tôi đến đài địa phương, bắt đầu trở nên rõ ràng hơn. Đó là điều, như ngày trước, chỉ bị gạt ra bởi một phóng viên kỳ cựu – nhưng bị đánh bại bởi ai đó cùng độ tuổi như bây giờ thì thật sự nhức nhối. Giống như hầu hết các phóng viên khác, hằng ngày tôi sẽ kiểm tra bản "tóm tắt" cho các chương trình khác nhau – danh sách các mẩu tin phát sóng – để xem ai đang làm mảng nào. Nếu ai đó đã thực hiện nhiệm vụ mà tôi mong muốn, tôi sẽ có chút phẫn nộ.

Tôi sẽ thu thập các điểm dữ liệu (*Weir sẽ đưa tin về cuộc bầu cử giáo hoàng mới? Muir đang tạm thời thay thế Cuomo?)* và ngay lập tức suy ra những kết luận xa vời *(Điều này nghĩa là giám đốc điều hành hoặc người dẫn chương trình X hoặc Y không thích tôi → Sự nghiệp của tôi tiêu tùng → Tôi sẽ kết thúc trong một quán trọ rẻ tiền ở Duluth*). Đôi khi, trước khi kịp nghĩ thông suốt, tôi đã gọi cho một nhà sản xuất một trong những chương trình của chúng tôi, nói những điều bất lịch sự.

Thỉnh thoảng, tôi phàn nàn về tất cả những điều này với Tiến sĩ Brotman, người có sự kết hợp hoàn hảo giữa đồng cảm và hoài nghi. Ông cũng có một công việc đầy cạnh tranh, đàm phán với hàng ngũ điều hành tại bệnh viện của mình, và thường nghĩ tôi đã phản ứng thái quá với những phát triển nội tại của ABC. Trong thực tế, lý thuyết của ông là, giống như tôi đã sử dụng chất kích thích để thay thế nỗi run sợ chiến đấu, còn bây giờ, tôi đang thổi phồng bộ phim truyền hình của cuộc chiến văn phòng để thay thế chất kích thích.

Có lẽ vậy. Tôi chìm trong mâu thuẫn. Tôi hoàn toàn nhận thức được rằng lo lắng có thể phản tác dụng. Hơn nữa, tôi không thích nuôi dưỡng cảm xúc cạnh tranh với những người tôi thích và ngưỡng mộ. Nhưng sự thay đổi là không thể tránh khỏi, đặc biệt là trong lĩnh vực này và tôi không có ý định từ bỏ toàn bộ "cái giá của an toàn".

Trong thời gian này, khi tôi tiếp tục đối phó với hậu quả của cơn hoảng loạn, cơn thèm thuốc còn sót lại và áp lực cạnh tranh công việc ngày càng tăng, tôi chưa từng nghĩ bất kỳ khía cạnh nào của tôn giáo mà tôi đưa tin, sẽ có liên quan hoặc hữu ích cho cá nhân tôi. Đức tin ngày càng chứng tỏ một chủ đề thú vị để báo chí đưa tin, nhưng nó không phục vụ cùng một mục đích cho tôi như với tất cả những tín đồ khác: trả lời những câu hỏi sâu xa nhất, hoặc đề cập tới những nhu cầu cấp thiết nhất của tôi.

Cứ như vậy, tôi tiếp tục kế hoạch mở rộng mảng tin vượt qua ngoài các điểm nóng của cuộc chiến văn hóa. Tôi đã đi đến Thành phố Salt Lake để thu thập tin tức về các Tông Đồ của Giáo Hội Mặc Môn. Tôi đã phỏng vấn người đứng đầu một hội đồng Wiccan ở Massachusetts. Tôi thậm chí còn đưa tin về hội nghị người Mỹ theo chủ nghĩa Vô thần. Với sự thúc giục của Wonbo, chúng tôi đã giới thiệu một loạt bài gọi là "Kiểm tra đức tin", bao gồm những câu chuyện về một hội thánh Unitarian ở California khổ sở về việc chấp nhận một tội phạm tình dục xin gia nhập và về một linh mục Episcopal đã tuyên bố rằng, từ kinh nghiệm cải đạo sâu sắc,

bây giờ cô tin vào cả Cơ Đốc giáo và Hồi giáo.

Tôi còn đưa tin về cảnh cải đạo, tất nhiên rồi. Nó quá đỗi hấp dẫn để bỏ qua. Và với Ted Haggard, bây giờ tôi có nguồn thông tin nội bộ tuyệt vời để đảm bảo rằng tin tức của tôi chính xác và đa sắc thái hơn. Ông trở thành điểm dừng đầu tiên khi tôi tìm kiếm câu trả lời công tâm về những người truyền đạo. Ông cũng luôn sẵn sàng hồi đáp những câu hỏi không phát sóng, hay trả lời email ngay lập tức từ tài khoản thư điện tử cá nhân.

Khi Pat Robertson công khai đề cập rằng Hoa Kỳ đã gửi "các điệp viên bí mật" để ám sát nhà độc tài Venezuela, Hugo Chávez, Ted là nhân vật truyền giáo lớn duy nhất ghi chép về nó, rằng "Pat không nói đến Cơ Đốc giáo". Tôi đã thực hiện bài phỏng vấn từ xa Colorado với Ted trong phòng hiệu chỉnh tại trụ sở ở thành phố New York. Khi kết thúc, chúng tôi đã trao đổi vài điều thú vị và Ted rất vui vẻ trêu chọc tôi vì đã đeo một chiếc cà vạt màu xanh lá cây xấu xí trên truyền hình đêm hôm trước.

Không lâu sau, ông và trung úy hàng đầu của mình, một chàng trai trẻ đẹp tên Rob, đến New York và tôi dẫn họ đến một nhà hàng ưa thích để ăn trưa. Ted dường như bị ấn tượng bởi toàn cảnh Manhattan. Ông vừa hướng mắt ngắm nhìn Công viên Trung tâm, vừa tiếp tục kéo bức màn về các hoạt động bên trong của chủ nghĩa Tin Lành ở Mỹ. Ông nói với tôi rằng ông và Jim Dobson đã có xung đột với mong muốn tập trung những người truyền giáo vào những vấn đề như hiệu ứng nhà kính.

Theo tường thuật của Ted, việc vận động hậu trường có những hành vi vô cùng tàn nhẫn.

Thật vui khi nói chuyện với Ted. Bạn có thể nghĩ với khoảng cách văn hóa và triết học giữa chúng tôi – ông là một người tin rằng mình có thể đối thoại trực tiếp với Chúa Jesus – và sẽ chẳng thể đồng cảm được với nhau, nhưng rõ ràng không phải vậy.

Tôi thích Ted, nhưng hiển nhiên thông qua tôi, ông cũng có một chương trình nghị sự kép: để thúc đẩy đức tin – và thúc đẩy chính mình. Tôi không phải là phóng viên duy nhất Ted đang làm việc cùng. Thực tế, ông tiếp xúc với các phương tiện truyền thông dễ như bỡn, thực hiện cuộc phỏng vấn với cả Tom Brokaw và Barbara Walters – và tất cả phương diện tiếp xúc đều mang lại hiệu quả tốt đẹp. Từ khi chúng tôi gặp nhau, Ted đã được bầu làm Trưởng Hội Truyền Giáo Quốc Gia, nơi có 27 triệu tín đồ ở 43.000 hội thánh. Mỗi thứ hai, ông tham gia một cuộc gọi hội nghị với Nhà Trắng và

các Cơ Đốc hữu thứ hạng cao khác. Tạp chí *Time* đưa ông vào danh sách 25 người theo Tin Lành có ảnh hưởng nhất.

Đôi khi ông cũng tận dụng sự nổi tiếng của mình chút. Ông tham gia một vai diễn khách mời đáng nhớ trong bộ phim tài liệu của HBO về toàn cảnh đức tin ở Mỹ, trong đó ông nói, dường như không chuẩn bị trước: "Bạn biết đó, tất cả các cuộc điều tra đều nói rằng những người theo đạo Thiên Chúa đều có đời sống tình dục tuyệt nhất." Trong một bài phỏng vấn, sau khi tôi hỏi ông một loạt câu hỏi về các vấn đề điểm nóng của xã hội, ông đột ngột dừng giữa câu trả lời. Sau đó, trong khi máy quay vẫn đang hoạt động, ông nói: "Tôi hy vọng rằng mình không để lại ấn tượng quá thô thiển ở đây. Tôi có thô thiển quá không? Tôi chỉ định tập trung vào việc Dan dễ thương như thế nào và cố tỏ ra không quá thô thiển." Tôi không biết ứng xử như thế nào với câu bình luận này ngoài việc cười và khó chịu ngọ nguậy trên ghế.

Ngoại trừ những điểm trên, ông giúp tôi thoải mái hơn khi những người xung quanh nói "Chúa ban phước cho bạn" dù tôi không hắt hơi. Hiện tại tôi còn thấy chính mình ở vị trí bảo vệ đạo Thiên Chúa trước bạn bè và gia đình. Một lần, khi tôi đang tổng hợp tư liệu tham khảo cho "tri thức truyền giáo", một người họ hàng châm biếm: "Cái này mâu thuẫn về lý thuyết mà?" Một định kiến khác mà tôi phải dành rất nhiều thời gian để loại bỏ, đó là những người Cơ Đốc giáo đều là kẻ xấu đáng phỉ nhổ. Tôi gặp vài người kiểu này trong chuyến du lịch của mình, nhưng họ xếp tôi vào thiểu số khác biệt. Wonbo và tôi – hai người New York vô thần, một là người đồng tính, người còn lại ủng hộ người đồng tính – chưa từng được kính trọng. Thông thường, trên thực tế, những gì chúng tôi tìm thấy là lòng tốt, hiếu khách và tò mò. Vâng, mọi người sẽ luôn hỏi liệu chúng tôi có phải là những tín đồ hay không, nhưng khi chúng tôi nói không, thì không bao giờ có kiểu há hốc kinh ngạc hay nhìn chằm chằm giận dữ. Họ có thể nghĩ chúng tôi sẽ xuống địa ngục, nhưng họ vẫn có thái độ hoàn toàn thân thiện với việc đó.

Sau đó vào buổi sáng đầu tháng 11 năm 2006, tôi đang lướt Internet tìm kiếm các mẩu tin. Tôi bắt đầu mỗi ngày với một bức email gửi tới các nhà sản xuất cao cấp của chuyên mục *Tin tức Thế giới*, trình bày những tin tôi sẽ thực hiện cho chương trình buổi tối. Và có một tin trên trang Drudge: một bài báo nói rằng Ted Haggard bị một trai bao cáo buộc mua dâm cũng như chơi ma túy đá. Tôi ngay lập tức cho rằng đó là một sai lầm, hoặc một sự bôi nhọ. Tôi chắc chắn rằng đó không đúng sự thật đến mức tôi thậm chí không đề cập nó vào email gửi đi của mình. Ngay sau đó, khi

một trong những nhà sản xuất cao cấp từ chương trình *GMA* gọi để hỏi tôi về tin tức đó, tôi tự tin đảm bảo với bà rằng đó chắc chắn là tin sai sự thật.

Nhưng hóa ra câu chuyện đó lại là thật. Gã trai bao, một gã đàn ông lực lưỡng có giọng nói khêu gợi tên Mike Jones đã nói anh từng gặp gỡ một người đàn ông tự gọi mình là "Art". Trong một bài phỏng vấn với chi nhánh đài ABC của chúng tôi ở Denver, Jones nói: "Đó không phải là một mối quan hệ tình cảm, hoàn toàn chỉ có nhục dục." Anh giải thích rằng mối quan hệ này đã diễn ra trong nhiều năm, nhưng khi anh thấy Ted/ Art ủng hộ ngăn cấm hôn nhân đồng giới trên truyền hình, anh quyết định mình phải ra mặt. "Ông là người có tầm ảnh hưởng tới hàng triệu tín đồ và cứ rao giảng chống lại hôn nhân đồng giới," anh nói, "nhưng sau lưng tất cả mọi người lại làm điều ngược lại." Mọi việc lại càng tồi tệ hơn với Ted khi Jones có những bức thư thoại, trong đó Ted tiến hành giao dịch chất cấm. Bức thư thoại ghi lại tiếng một người đàn ông: "Chào Mike, đây là Art, chỉ gọi để xem liệu chúng ta có thể nhận được thêm nguồn cung cấp nào không." Đó là Ted, không thể nhầm lẫn được.

Tôi như bị sét đánh. Không một ai tôi biết có thể khiến tôi bất ngờ đến vậy. Một người gọn gàng, được nuôi dưỡng ở Ấn Độ, sợ hãi Chúa, Ted Haggard – người cha của năm đứa con và là một mục sư đáng kính đối với hàng nghìn người – đang sống một cuộc sống hai mặt. Tôi giữ liên lạc với người đàn ông này trong nhiều năm và chưa từng có chút nghi ngờ nào dù là nhỏ nhất. Một cách muộn màng, tôi nhận ra mình từng thấy vài dấu hiệu: tất cả những người phò tá cho ông đều trẻ và là đàn ông; có lần ông nhận xét tôi "dễ thương". Nhưng thật sự, không có cái nào trong đó có thể báo trước sự sụp đổ của một tượng đài.

Việc vạch trần Ted Haggard trở thành tin tức lớn mang tầm quốc gia. Hiếm có điều gì khiến giới truyền thông phấn khích hơn việc một tượng đài của đức hạnh sụp đổ. Phóng viên địa phương ghi lại cảnh Haggard cùng vợ con rời khỏi nhà trong một chiếc xe SUV. Với tôi, ông giống như một đứa trẻ bị bắt tại trận nhưng vẫn mù quáng cho rằng mình có thể biện hộ. Ông dựa vào vô lăng và nói với nhóm phóng viên: "Tôi chưa từng có một mối quan hệ đồng giới với bất cứ ai và tôi với vợ hoàn toàn ổn." "Vì thế ông không biết Mike Jones?" một phóng viên hỏi.

"Không, tôi không biết Mike Jones," ông nói.

Khoảnh khắc sau đó, xấu hổ vì diễn xuất dở tệ, Ted cố vớt vát hỏi

lại: “Anh nói tên anh ta là gì?”

Vài ngày sau, mọi thứ sụp đổ. Ông từ chức tại Hội Tin Lành Quốc Gia và Hội Thánh Đời Sống Mới. Trong một tuyên bố gửi tới những tín đồ, ông nói: “Có một phần trong cuộc đời của tôi ghê tởm và đen tối đến mức tôi phải chiến đấu chống lại nó suốt quãng đời trưởng thành của mình.”

Vụ việc đã gây ra làn sóng chỉ trích dữ dội và nó xác nhận những định kiến tồi tệ nhất của người Mỹ về những người truyền giáo. Sau tất cả, một người đàn ông miêu tả tình dục đồng giới là tội lỗi, là “cuộc sống chống lại ý Chúa” lại có quan hệ tình dục đồng giới. Những người bạn đồng tính của tôi nhai đi nhai lại tin đó – Wonbo là một ngoại lệ. Cậu ấy chưa từng bàn tán. Giống như tôi, cậu ấy có vẻ ngạc nhiên và hơi buồn bã. Cả hai chúng tôi đồng ý rằng, dù Ted hiển nhiên là một người đạo đức giả, nhưng cũng thật chua chát với thực tế rằng những giáo lý đạo đức trong đức tin của ông đã buộc ông phải kìm nén một phần con người thật của mình. Chúng tôi đã đưa tin dưới góc nhìn tích cực, cố gắng thể hiện hình ảnh rằng Haggard không hà khắc như nhiều đồng tu trong vấn đề đồng tính luyến ái. Thực tế, ông đã có lần đảm bảo với Barbara Walters trong một cuộc phỏng vấn vào giờ vàng rằng những người đồng tính cũng có thể được lên thiên đường.

Trong suốt cuộc khủng hoảng, tôi liên tục gọi điện thoại và gửi email cho Ted. Vẫn bặt vô âm tín. Người từng hồi đáp cho tôi chỉ trong vài giây đã hoàn toàn biến mất.

Sau vài ngày, tin tức chìm nghỉm, như mọi khi. Nước Mỹ, như thượng nghị sĩ Barack Obama đã lưu ý sau cơn bão Katrina: “Đi từ sửng sốt tới bàng quan” nhanh hơn bất kỳ quốc gia nào.

Khi thế giới của Ted tan vỡ, thế giới của tôi trở nên tốt đẹp hơn nhiều. Chỉ vài tuần sau, Bob Woodruff nói rằng anh muốn sắp xếp cho tôi một buổi hẹn hò. Không đầy hai năm sau khi thoát chết ở Iraq, Woody – tên thân mật của anh – lại định chơi trò mai mối.

Lúc đầu tôi hoài nghi. Tôi không hào hứng với việc bị sắp xếp – với tôi dường như có vẻ thảm hại – nhưng rất khó để từ chối với một anh hùng người Mỹ, người có câu chuyện trở thành cuốn sách bán chạy nhất và được Jon Stewart chào đón trên chương trình *The Daily Show* (Tin tức hằng ngày) với câu hỏi: “Tại sao anh vẫn đẹp trai hơn tôi?”

Vợ của Bob, Lee, một cô gái tóc vàng sôi nổi và vui vẻ, cũng rất khó

để từ chối. Đây là cách cô sắp xếp buổi hẹn hò: "Tên cô ấy là Bianca. Cô ấy xinh đẹp, là bác sĩ và anh là một thằng ngốc nếu không hẹn gặp." Cô Bianca này, theo Bob và Lee, là bác sĩ khoa nội thực tập tại Đại học Columbia. Cha mẹ của Woodruff là bạn với cha mẹ cô. Tôi còn có thể làm gì ngoài đồng ý đây?

Vào đêm trước buổi hẹn, tôi đang đi bộ ra khỏi phòng tập thể hình trên đường tới nhà hàng thì điện thoại đổ chuông. Đó là Bob, gọi để đảm bảo rằng tôi không chuồn mất. "Bạn của tôi," anh đảm bảo, "rất nóng bỏng."

Chúng tôi gặp nhau ở một nhà hàng Ý phía Tây Thượng Manhattan. Bị bệnh đúng giờ nên tôi đến sớm và đặt trước một chỗ tại quầy bar, gần một cặp đôi làm ngân hàng đến từ New Jersey đang uống vài ly. Đó là khoảng giữa tháng 12 và nơi này được trang trí như lễ hội với không khí thoải mái. Kế hoạch của tôi là ngồi dựa vào quầy bar, nhìn chăm chú điện thoại BlackBerry, để khi Bianca bước vào, cô có thể đi qua và gõ nhẹ lên vai tôi và tôi có thể ngước lên thật lạnh lùng và bình thản. Tất nhiên, tôi quá hồi hộp để thực hiện thành công kế hoạch đó và dừng việc nhìn chằm chằm cửa ra vào.

Vài phút sau, khi cô xuất hiện, phản ứng nội tâm của tôi tương tự như người họ hàng Andy miêu tả lần đầu tiên anh gặp vợ tương lai của mình: "Tôi phải chinh phục được nàng." Bob không nói quá; cô rất đẹp, với mái tóc vàng và đôi mắt màu xanh dương nhạt. Như tôi vẫn làm với bất cứ ai mà mình cảm thấy hấp dẫn, tôi dồn dập hỏi về tiểu sử của cô. Cô lớn lên ở Manhattan. Cha là một bác sĩ, mẹ là một nghệ sĩ. Cô đã tốt nghiệp trường y được sáu tháng và đang trong năm đầu tiên địa ngục của một bác sĩ thực tập. Như tôi đã tìm hiểu cả buổi tối, cô rất thông minh, đam mê y học, khiêm nhường, lạc quan, tươi tắn và là một người yêu động vật cũng như đồ ngọt. Rất nhanh, chúng tôi uống vài ly rượu tequila với cặp đôi nhân viên ngân hàng.

Cuộc nhậu biến thành bữa tối. Cuộc hẹn đầu tiên chuyển thành cuộc hẹn thứ hai. Ba tháng sau, Bianca dọn vào căn hộ của tôi. (Vào ngày chuyển đồ đạc của cô đến, tôi ngạc nhiên trước những kỹ năng ngoại giao đáng yêu nhưng rất kiên quyết mà cô dùng để thuyết phục tôi từ bỏ 60% không gian tủ quần áo của mình.) Hai tháng sau, chúng tôi nuôi thêm mấy con mèo. Khi chúng tôi gọi cha mẹ nhờ họ xin cho mẫu giấy xác nhận chăm sóc thú cưng tại ASPCA, cha tôi – người ngoài việc hay lo lắng cũng là một người khôn ngoan – hỏi liệu chúng tôi cũng sẽ có một buổi lễ đính hôn hay không. Những con mèo ngay lập tức trở thành trò đùa giữa

những người đồng nghiệp nam của tôi ở nơi làm việc, những người tự động liên tưởng tình yêu thương động vật gắn với tính đàn bà (lờ đi những tấm gương mày râu yêu mèo trong lịch sử như Ernest Hemingway, Winston Churchill và Dr. Evil). Khi Chris Cuomo nghe nói về việc chúng tôi nhận nuôi thú cưng, anh đã gửi cho tôi một email với nội dung: "Cậu có ngồi khi đi tiểu không?"

Là một người đàn ông mắc hội chứng bệnh thần kinh nhẹ, thật thuận tiện khi có bác sĩ ở gần bên. Hơn thế nữa, sau khi sống một mình trong căn hộ trong gần một thập kỷ, tôi thấy thật kỳ lạ khi trở lại giường vào nửa đêm và thấy ba con mèo cùng một người nằm ở đó, tất cả bây giờ đều bình đẳng về lãnh thổ.

Bianca thật sự đã tìm ra sự ngốc nghếch trong tôi. Tôi chưa từng cảm thấy thoải mái với bất cứ ai trước đây. Tôi sẽ diễu hành xung quanh căn hộ, dưới mỗi tay là một con mèo nhăn nhó, hát vài bài hát. Tôi sẽ đặt cho chúng những biệt danh thật hài hước. Khi cô ở trong phòng khách và cố gắng làm việc, tôi sẽ bật nhạc Steppenwolf ầm ĩ và sau đó nằm xuống với một nụ cười ngớ ngẩn, xoắn xuýt khi cô xông vào phòng, tỏ ý phê bình sự phá bĩnh.

Tôi bị hấp dẫn bởi sự tương phản. Đây là một người phụ nữ đặt mua tạp chí *New England Journal of Medicine* và *Us Weekly*. Cô trông tuyệt vời ngay cả khi mặc đồng phục y tế hay những bộ đầm bó sát. Cô có thể làm việc ca 30 tiếng – trong thời gian đó cô sẽ thực hiện việc hồi sức cấp cứu, sai bảo những người đồng nghiệp xấu tính và an ủi những gia đình bất hạnh – sau đó trở về nhà, nghỉ ngơi và nấu món sốt thịt viên của bà ngoại. Khi phải đi công tác, tôi thường đến đó và nhận ra cô đã chuẩn bị một ít đồ ăn nhẹ và khoai tây nghiền trong va li của tôi.

Tôi chưa từng biết yêu. Tôi đã có một nỗi sợ hãi dai dẳng rằng có lẽ tôi đã quá tự cho mình là trung tâm để yêu được ai đó. Mọi người luôn nói rằng bạn "biết", nhưng tôi chưa từng "biết". Bây giờ, đột nhiên, tôi biết. Đó là một mong ước to lớn để chân thành muốn những gì tốt nhất cho Bianca – để lo lắng về cuộc sống và sự nghiệp của cô, hơn cả việc gắn bó với nhau. Một cách ích kỉ, tôi cảm thấy cô là một người thông minh và tốt bụng hơn tôi và rằng bên cạnh cô có thể làm tôi tốt hơn.

Tìm ra được cuộc sống lãng mạn sau hàng thập kỷ độc thân không có mục đích giống như gãi đúng chỗ ngứa. Tuy nhiên, nó cũng giúp tôi thoát khỏi việc tập trung tất cả nơ-ron thần kinh vào công việc. Bianca nói rằng thỉnh thoảng tôi trở về nhà với gương mặt đầy cau có. "Có chuyện gì vậy?", cô hỏi. "Chẳng có gì",

tôi lẩm bẩm, sau đó đi thẳng đến chiếc ghế dài, bật ti vi và xổ ra một tràng phân tích về tin tức mới nhất của mình. Quá khó cho cô để hứng chịu sự thô lỗ có chút ích kỷ đó của tôi. Hơn cả thế, cô ghét thấy tôi ủ rũ; sự thôi thúc của một bác sĩ trong cô là muốn chữa trị cho tôi và cô thấy buồn bã lẫn thất vọng khi mình không thể chữa được.

Đó không phải như kiểu cô không hiểu và thông cảm với lập trường "cái giá của an toàn". Đó là người phụ nữ đã tốt nghiệp đứng đầu lớp tại trường y, đang trong chương trình thực tập sinh ưu tú và là người vẫn cảm thấy mình cần cố gắng hơn bất cứ ai khác. Cô, cũng, trở về nhà đầy gắt gỏng, nhưng – dù công bằng hay không công bằng – sự lo lắng của Bianca luôn làm tôi cảm thấy mình thật thiển cận khi so sánh. Cô có thể khóc vì đau đớn hay mất mát của bệnh nhân, trong khi những lời phàn nàn của tôi thường liên quan đến đồng nghiệp có tin tức mà tôi muốn, hay những câu hỏi về liệu tôi có thể hiện bản thân tốt hay không trong một cuộc phỏng vấn tranh giành trên sóng.

Theo quan điểm của Bianca, có lẽ phần khó sửa nhất trong công việc của tôi là việc gắn bó bất thường với chiếc điện thoại BlackBerry, thứ tôi luôn giữ trong tầm tay trong suốt bữa tối, trên ghế dài khi chúng tôi xem ti vi và trên bàn cạnh giường khi đi ngủ. Cô bắt gặp tôi liếc nhìn nó khi đang trò chuyện và trừng mắt nhìn tôi. Cuối cùng, cô đã thuyết phục tôi ít nhất là di chuyển đồ vật khó chịu này sang phía bên kia của phòng ngủ.

Một trong những việc tôi thường làm với chiếc BlackBerry là gửi email tới Ted Haggard. Tôi cố gắng liên lạc với ông hàng tháng trời, tuyệt vọng tìm kiếm cuộc phỏng vấn độc quyền bất cứ khi nào ông quyết định lộ mặt. Bên cạnh bệnh nghề nghiệp báo chí, tôi cũng tò mò muốn biết ông đang ở đâu và đang làm gì.

Gần một năm trôi qua trước khi ông viết thư lại cho tôi. Cuối cùng tôi cũng gọi điện thoại được cho ông, ông có một câu chuyện đáng kinh ngạc để kể lại: Người truyền giáo người Mỹ có tầm ảnh hưởng đứng thứ 11 theo bình chọn của tạp chí *Time* hiện đang sống với gia đình trong một căn hộ tồi tàn ở Arizona, hầu như không cạo râu, và làm nghề bán bảo hiểm. Đáng chú ý, vợ ông, Gayle, vẫn quyết định ủng hộ ông.

Vài tháng sau, vào một buổi sáng tháng 1 lạnh lẽo ở Thành phố New York, Ted và tôi ngồi xuống để thực hiện cuộc phỏng vấn đầu tiên của ông kể từ vụ bê bối.

Tôi lo lắng – và thể hiện rõ ra mặt. Biểu hiện rất rõ ràng khi tôi lo lắng: khuôn mặt nhìn rất mệt mỏi. Và vào ngày này, tôi nhìn mệt lử. Tôi cố nhún nhảy, vỗ má trong cái lạnh, nhưng tôi không thể điều chỉnh được trạng thái. Tôi đơn giản chỉ không thoải mái khi thực hiện một cuộc phỏng vấn chắc chắn là sẽ khó khăn với một người mà tôi biết và yêu quý.

Để quay phim, Wonbo đã thuê một phòng thu ở trung tâm thành phố và tôi đang ngồi trên chiếc ghế đệm đối diện với Ted, người đang ngồi trên đi-văng. Không giống như tôi, ông dường như hoàn toàn thoải mái với cuộc điều tra sắp tới. Ông dựa lưng vào ghế, chân bắt tréo, mặc áo khoác nhưng không đeo cà vạt.

Tôi đi thẳng vào vấn đề. "Có công bằng khi miêu tả ông như một kẻ đạo đức giả và một kẻ nói dối không?" Tôi hỏi.

"Vâng. Đúng như vậy," ông nói, một cách nhiệt tình, như thể ông rất nóng lòng thốt lên điều này để nhẹ nỗi lòng.

"Ông có nghĩ mình nợ người đồng tính lời xin lỗi?" Tôi hỏi.

"Chắc chắn rồi. Và tôi thực sự xin lỗi," ông nói. "Tôi vô cùng xin lỗi về thái độ của tôi. Nhưng tôi nghĩ tôi có phần quá kịch liệt – vì đó là cuộc chiến của riêng tôi."

Thật ngạc nhiên, ông khăng khăng rằng mình không phải là người đồng tính. Những tháng trị liệu tâm lý, ông nói, đã dọn sạch mọi thứ. "Bây giờ tôi đã chấp nhận thực tế rằng mình là một người dị tính luyến ái," ông nói. "Vì vậy, tôi không phù hợp với những chuẩn mực bình thường."

Ông nói rằng không có vấn đề gì để chung thủy với vợ mình. "Đó không phải là cuộc đấu tranh gì cả."

"Tại sao ông không quyết định sống như một người đàn ông đồng tính?" Tôi hỏi.

"Vì tôi yêu vợ mình. Tôi yêu mối quan hệ mật thiết với vợ mình. Tôi không phải người đồng tính."

"Tuy nhiên ông có thể nghe thấy mọi người đang dõi theo câu trả lời này và thầm nghĩ: 'Gã đàn ông này hoàn toàn không trung thực với chính bản thân mình?'"

"Chắc chắn, nhưng ai cũng có hành trình riêng của mình. Và mọi người có thể đánh giá tôi. Tôi nghĩ đó là công bằng nếu họ đánh

giá và nghĩ tôi không thành thật với chính mình."

Thời khắc khó khăn nhất trong buổi phỏng vấn là khi tôi làm ông bất ngờ bằng cách cho chạy một đoạn băng video chết tiệt chúng tôi thu thập được. Đó là một cuộc phỏng vấn với một cựu giáo dân, một gã trai trẻ nói rằng anh đã bị Ted quấy rối tình dục. Đoạn băng anh mô tả việc Ted đột ngột nhảy lên giường của anh trong phòng khách sạn và bắt đầu thủ dâm.

Khi cuốn băng kết thúc, Ted nói: "Đó là sự thật. Chúng tôi chưa từng quan hệ tình dục, nhưng tôi đã vi phạm mối quan hệ đó và đó là một mối giao thiệp không thích hợp."

"Ông cảm thấy thế nào khi xem đoạn băng đó?" Tôi hỏi.

"Thật xấu hổ. Điều đó rất xấu hổ. Ý tôi là, tôi... tôi là một kẻ thất bại."

Khi tất cả kết thúc, Ted dường như không oán hận việc tôi đã chơi xấu ông. Tôi ngồi uống cà phê với ông và vợ ông và chúng tôi tán gẫu như thể không có chuyện gì xảy ra cả. Chúng tôi đã nói rất nhiều về động thái tiếp theo của Ted. Ông thề sẽ không bao giờ làm mục sư nữa. (Vài tháng sau, ông và Gayle mời tôi ăn trưa tại một khách sạn ở trung tâm vì họ muốn được tư vấn về cách quảng cáo một chương trình thực tế mà họ đang mơ ước. Khi điều đó không thành, họ lại rục rịch xây dựng một giáo đoàn.)

Điều gây ấn tượng nhất với tôi từ cuộc phỏng vấn không phải là sự chậm chạp của Ted hay những tuyên bố của ông về vấn đề tình dục hoặc thậm chí là quyết định của vợ ông không nộp đơn xin ly hôn; đó là cái gì đó khác. Với tất cả sự giả dối của Ted, duy có một vấn đề mà ông không dao động: đức tin. "Tôi không bao giờ rời xa Chúa," ông nói với tôi. Khi tôi cho rằng niềm tin tôn giáo của ông đã buộc ông sống một cuộc đời dối trá trong nhiều năm, ông phản đối rằng đó là do "văn hóa thù hận" trong nhà thờ hiện đại, không phải là những lời dạy cốt lõi của chính Chúa Jesus. Trong những khoảnh khắc đen tối nhất của cuộc đời, khi ông đang sống trong căn hộ ở Arizona, khóc ròng mỗi ngày trong một năm rưỡi và luôn nghĩ tới chuyện tự sát, đức tin là nguồn an ủi chính của ông. Nó cho ông cảm giác rằng những lầm than này là một phần của một kế hoạch lớn hơn, rằng ngay cả khi mọi người trong cuộc đời ghét ông, đấng sáng tạo thì không. "Tôi tin tưởng chắc chắn," ông nói, "rằng Chúa luôn chăm sóc mình."

Trong vài tuần và vài tháng sau cuộc phỏng vấn, tôi tiếp tục trăn

trở về điều này. Tôi cũng đã chịu đựng cuộc khủng hoảng của riêng mình, mặc dù ẩn mật và ít căng thẳng hơn. Ted dính dáng đến việc sử dụng chất cấm và lừa dối vợ mình; vấn đề của tôi liên quan đến việc sử dụng chất kích thích và có một màn hoảng loạn trên sóng truyền hình toàn quốc. Về khía cạnh này, tôi ghen tị với Ted – không phải theo cách Tôi-ước-mình-đủngốc-để-tin-vấn-đề-này. Cảm giác cho rằng những rắc rối của tôi hướng đến mục đích lớn hơn rất hữu ích. Tôi đã đọc một nghiên cứu nói rằng những người đi nhà thờ thường xuyên có xu hướng hạnh phúc hơn, bởi họ cho rằng thế giới đã được định trước và những đau khổ của cuộc sống là không thể tránh khỏi.

Cho đến tận buổi phỏng vấn với Ted, tôi đã có cảm giác tự phụ rằng, không giống những tín đồ tôi tìm hiểu, tôi không có nhu cầu sâu xa phải trả lời những Câu hỏi Lớn; tôi cảm thấy thoải mái với bí ẩn về việc chúng ta đến đây bằng cách nào và điều gì sẽ xảy ra sau khi chúng ta chết đi. Nhưng bây giờ tôi nhận ra rằng có chút gì đó vô lý dâng lên; cảm giác sợ hãi của tôi đã hao mòn. Tôi có thể không đồng ý với những kết luận của những người có đức tin, nhưng ít nhất đó là một phần suy nghĩ của họ. Mỗi tuần, họ ấn định một thời gian để xem xét vị trí của mình trong vũ trụ, để bước ra khỏi ma trận và tìm kiếm quan điểm. Nếu không bao giờ nhìn lên, bây giờ tôi đã nhận ra, bạn luôn chỉ nhìn xung quanh.

Ted Haggard, người đã dạy tôi nhìn nhận những người có đức tin theo một góc nhìn khác, cũng đã dạy tôi điều gì đó đặc biệt: giá trị của một quan điểm vượt lên trần tục. Tất nhiên, tôi không từ bỏ tham vọng – và cũng không có ý định buộc bản thân phải tin vào điều gì đó mà theo tôi, không đủ bằng chứng. Tuy nhiên, tôi sắp sửa kể lại một câu chuyện, lần đầu tiên kể từ khi Peter Jennings yêu cầu tôi đưa tin về vấn đề tâm linh, nó mới thực sự thâm nhập vào hàng rào phòng thủ của tôi. Thông điệp đến theo một cách kỳ lạ và khiến tôi cực kỳ bối rối.

Chương 3
Thiên tài hay thằng điên?

Người đàn ông ngồi đối diện khiến tôi vô cùng ngạc nhiên với một phong cách, cả về ngôn ngữ lẫn kiểu ăn mặc đơn điệu đến mức như thể muốn hòa vào nền màu trắng của phòng khách sạn này ở Toronto. Ông có đôi mắt ướt át và khi máy quay lia đến, cất giọng đều đều như trong một bài ca ngợi anh hùng Teuton. Nhìn thoáng qua thì có vẻ ông là kiểu người mà nếu gặp tại một bữa tiệc cocktail, bạn sẽ lướt qua hoặc tránh mặt.

Ấy vậy mà ông đang nói những điều phi thường, những điều thay đổi cuộc sống. Ông đang chỉ ra những điểm buộc tôi phải suy nghĩ lại toàn bộ quan điểm "cái giá của an toàn" của mình. Không chỉ suy nghĩ lại, mà còn nghĩ vượt trên nó, vượt ra ngoài nó – và có thể vượt hoàn toàn ra khỏi ý nghĩ.

Tuy nhiên, điều hại não thật sự là gần như ngay sau khi nói những điều lỗi lạc, ông sẽ nói đến những thứ hoàn toàn vớ vẩn. Người đàn ông này liên tục chuyển đổi giữa hấp dẫn và khó hiểu, sắc bén và điên rồ.

Ông sẽ dẫn dắt câu chuyện kiểu như:

Zig: một chẩn đoán rất chính xác về tình trạng con người.

Zag: một khẳng định giả khoa học kỳ quặc.

Zig: một cái nhìn sâu sắc về cách chúng ta khiến bản thân đau khổ.

Zag: một tuyên bố rằng mình từng sống hạnh phúc trên băng ghế công viên trong hai năm.

Ông nói rằng mình cũng có cách để tôi hạnh phúc hơn và mặc kệ

làn sương mù của những câu chuyện vớ vẩn, tôi hoài nghi rằng ông thực sự nói đúng.

Vài tuần trước, khi nghe tới cái tên Eckhart Tolle, tôi đang nhìn chằm chằm, chẳng vui vẻ gì, vào gương của một phòng tắm trên máy bay. Tôi đang trên đường về nhà sau khi quay một câu chuyện cho *Điểm tin Tối* ở Brazil, nơi chúng tôi dành một tuần sống với một bộ tộc Amazon bị cô lập. Nó thật tuyệt vời. Những người này sống y hệt như tổ tiên của họ trong thời kỳ đồ đá. Họ hầu như không gặp bất kỳ người ngoài nào. Họ để tôi và nhà sản xuất ngủ trên võng trong túp lều. Tôi trả ơn bằng cách cho họ giải trí với các video trên Ipod của mình. Chống một tay vào bồn rửa bằng kim loại, tôi hất tóc mái ra sau và cẩn thận rẽ ngôi sao cho thật chuẩn chỉ.

Bianca từng hơn một lần bắt gặp tôi làm điều này trong phòng tắm ở nhà. Cô cho thấy, ngoài vài chỗ tóc mỏng ở sau gáy và trên trán, về cơ bản tôi có một mái đầu đầy tóc. Nhưng thỉnh thoảng, cái nhìn thoáng qua gương sẽ khiến tôi sụp hố. Ở đây, trong phòng tắm máy bay chật hẹp, tôi thoáng tưởng tượng tới một tương lai thế này:

Hói đầu → Thất nghiệp → Quán trọ rẻ tiền ở Duluth

Không tránh khỏi, điều này dẫn đến lời kháng biện khó chịu từ phần não hợp lý hơn của tôi:

Bớt nghĩ lung tung đi, Harris.

Khi tôi mang vấn đề tóc tai đến nói với Tiến sĩ Brotman, ông dựa vào ghế và ném cho tôi cái nhìn hoài nghi.

"Ông không hiểu," tôi bảo. "Nếu bị hói đầu, sự nghiệp của tôi sẽ đi tong."

"*Anh* mới không hiểu," ông trả lời, mắt hướng về đường rẽ ngôi tóc của tôi. "Anh sẽ không hói đâu."

Nhìn từ góc độ nào thì cuộc đời tôi cũng thật êm đẹp. Gần ba năm đã trôi qua kể từ khi tôi bị hoảng loạn. Tôi không còn phụ thuộc vào thuốc Klonopin và chỉ gặp Brotman mỗi tháng một lần. Thỉnh thoảng tôi lại đột ngột lên cơn thèm, nhưng cảm giác đó đã giảm đi rất nhiều. (Dù tôi đã cố gắng ghi nhớ điều mà một người bạn từng nói: "Con quỷ có thể đã bị đẩy ra khỏi tòa nhà, nhưng chúng đang rình rập ngoài bãi đỗ xe.") Ở nhà, tình hình thậm chí còn tốt hơn: sau khi sống chung được hơn một năm, Bianca và tôi đã đính

hôn và dự định tổ chức đám cưới ở Bahamas. Tại nơi làm việc, công việc dẫn chương trình chính của *Tin tức Thế Giới* ngày Chủ nhật vẫn là một niềm vui. Và mặc dù sự quan tâm của công chúng tới các cuộc chiến tranh ở Iraq và Afghanistan đã bị suy yếu, một cơ hội mới lại xuất hiện. Chương trình *Điểm tin Tối* thời hậu Koppel đã chuyển từ các cuộc phỏng vấn trực tiếp sang các câu chuyện từ khắp nơi trên thế giới. Nhà sản xuất đã cho phép tôi khởi động các cuộc điều tra lớn, như theo dõi những kẻ săn trộm tê giác ở Nepal cũng như giả làm khách hàng để vạch trần những kẻ buôn bán nô lệ trẻ em ở Haiti.

Đây là một loại bản tin mới với tôi. Giống như một cuộc viễn chinh vậy.

Tuy nhiên, nỗi lo lắng của tôi về công việc trở nên thậm tệ hơn và vấn đề tóc tai chỉ là dự báo đầu tiên. Càng ngày, tôi càng ý thức được thực tế rằng sự nghiệp của mình được dựng lên trên nền tảng hết sức thiếu chắc chắn. Trong tám năm làm việc trong ngành, tôi đã chứng kiến những tượng đài tưởng như bất biến bị lu mờ hay thậm chí biến mất. Đó là Peter Jennings, Tom Brokaw và Dan Rather. Khi đến *ABC News* vào năm 2000, tôi là phóng viên trẻ nhất trên tầng bốn. Đột nhiên, ở tuổi 37, tôi gần như là người lớn tuổi nhất. Không trừ một ai, những phóng viên cao cấp đã rời đi, thường là không kèn không trống. Đó là những người đã hiến dâng cuộc sống cho một nghề nghiệp có thể là tốt đẹp một cách xa hoa hoặc độc ác một cách tàn nhẫn. Tôi thấy rất nhiều sự nghiệp vút bay hoặc tan biến chỉ do những thứ dường như rất ngẫu nhiên, chẳng hạn như thay đổi ngoại hình, ý thích cá nhân của giám đốc điều hành hay người dẫn chương trình đặc biệt nào đó, hoặc sự xuất hiện của một đối thủ bắt mắt hơn. Gần đây, khi tôi thảo luận về sự khó lường của sự nghiệp với em trai, cậu ấy đã nói với tôi về các nghiên cứu khoa học, nơi những con chuột trong phòng thí nghiệm được thưởng bằng thức ăn viên vào những thời điểm bất hợp lý, ngẫu nhiên. Chúng thường dễ dàng phát điên.

Vấn đề tồi tệ hơn khi nước Mỹ rơi vào tình trạng suy thoái nghiêm trọng nhất kể từ cuộc Đại suy thoái. Bear Stearns cùng với Lehman Brothers sụp đổ. Thị trường chứng khoán rơi tự do. Cảm tưởng như thế giới đã rơi xuống một vách đá mà không ai thấy. *ABC News* trải qua một đợt sa thải. Dù công việc có vẻ vẫn an toàn, tôi cảm thấy tồi tệ cho các đồng nghiệp và lo lắng về tương lai. Khi nghĩ về nghề nghiệp thay thế, tôi vẽ ra một khoảng trống. Tôi có những kỹ năng nào ngoài việc trang điểm và rống lên trước máy quay? Hơi ủy mị chút, nhưng có vài lần tôi thấy mình nằm trên chiếc ghế dài trong văn phòng nhìn chằm chằm vào một bức

tranh đại dương trên tường, suy nghĩ về sự *vô thường* của cuộc đời.

Trong một lần như vậy, có tiếng gõ cửa văn phòng tôi. David Muir ghé qua để tán gẫu. Chúng tôi có rất nhiều điểm chung. Cả hai đều làm việc cho đài địa phương ở Boston, gia nhập ngành truyền hình trước tuổi 30 và yêu thích việc đi du lịch khắp hành tinh để thu thập thông tin. Chỉ vài tháng trước, David đã nộp vài bản tin tuyệt vời từ Chernobyl. Văn phòng của anh cách tôi vài phòng trên cùng dãy hành lang và chúng tôi thỉnh thoảng gặp gỡ để nói về những mẩu tin mới nhất của mình – hoặc chỉ để buôn chuyện. Trong trạng thái buồn khổ tìm kiếm bạn đồng hành, tôi hỏi anh sẽ làm gì nếu toàn bộ ngành tin tức truyền hình nổ tung. Anh nhún vai thờ ơ và nói: "Ờ, tôi sẽ tìm công việc khác."

Trở lại nhà vệ sinh trên máy bay trở về nhà từ Brazil, tôi nhớ lại cảnh đó trong đầu khi tiếp tục nhìn chằm chằm vào đường rẽ ngôi ngoằn nghèo của mình.

Với anh thì dễ quá rồi, Muir ạ – với cái đầu đầy tóc đó.

Tôi đứng trước gương ít nhất 10 phút. Bối rối nhận ra, có lẽ một hàng dài đang xếp hàng chờ mình bên ngoài. Tôi rũ tóc trở lại xuống trán và ngượng ngùng trở về chỗ ngồi.

Khoảng một tháng sau, vào một ngày thứ Bảy đầy nắng của tháng 9, tôi đang dự một buổi tiệc khu phố tại New Jersey. Ở đó có tiệc nướng ngoài trời, lâu đài phao cho trẻ con và ban nhạc với tay bass cuốn băng đô. Khi âm nhạc dừng lại, một mục sư cầm lấy mic và tuyên bố với chất giọng sang sảng: "Có chỗ cho mọi người trên thập tự giá ngày hôm nay."

Tôi tới để viết bài về Sarah Palin, người gần đây đã bước ra ánh sáng với tư cách người bạn đời của John McCain. Một đoạn video mới được tung lên mạng cho thấy Palin đang cầu Chúa để một đường ống dẫn khí đốt được xây dựng trên quê hương Alaska của bà. Điều đó nổ ra rất nhiều cuộc thảo luận về thực tế rằng bà là người thuộc phong trào Ngũ Tuần, một biến dạng của Thiên Chúa Giáo thỉnh thoảng được miêu tả như "Phong trào Tin Lành dựa trên hoóc-môn hữu cơ của con người". Tôi muốn đưa một tin có thể giải thích cho khán giả chính xác những người theo Phong trào Ngũ tuần tin tưởng điều gì. Nhà thờ gần nhất ở đây là ở thành phố Jersey và tình cờ họ đang tổ chức một bữa tiệc.

Để tránh xa tiếng ồn, ê-kíp sản xuất của chúng tôi đã thiết lập các cuộc phỏng vấn ở xa hơn chút, nơi cuối con phố. Ba người trong số

họ đang sôi nổi thảo luận do Felicia dẫn dắt, nhà sản xuất, một người mẹ hai con với vóc dáng nhỏ nhắn và cặp má phúng phính hơi ửng hồng mà tôi đã làm việc cùng suốt nhiều năm. Bà đang kể cho những người khác về một cuốn sách của tác giả Eckhart Tolle mà mình vừa đọc. Khi tôi đến gần, bà quay về phía tôi: "Cậu đã đọc sách của ông ấy chưa? Cậu có thể thích ông ấy đấy. Nó nói về việc kiểm soát bản ngã của chúng ta."

Nhân viên trong đoàn phá lên cười. Giống như tôi, họ coi đó là một trò đùa về lòng tự trọng của một người dẫn chương trình. Felicia, nghiêm túc, luôn lịch sự và nói liến thoắng, đảm bảo với chúng tôi rằng bà không đùa. Bà đã đọc sách của Tolle và thấy chúng hữu ích. Hơn thế nữa, Oprah[7] cũng quảng bá cuốn sách mới nhất của ông và bà nghĩ Tolle có thể tạo nên một câu chuyện hay.

[7] . Oprah Winfrey: Người dẫn chương trình truyền hình nổi tiếng của Mỹ. (BTV)

Vậy là đủ. Tôi luôn tìm kiếm những câu chuyện và câu chuyện này – được một bậc thầy về tự lực như Oprah ủng hộ – nghe có vẻ hay ho. Vậy là khi trở về nhà, tôi lên mạng và đặt hàng cuốn sách đó.

Vài ngày sau, khi cuốn sách tới tay tôi, tôi gần như đã quên hết về Eckhart Tolle. Tôi nhìn trang bìa màu cam tỏa sáng lờ mờ qua lớp nilon đóng gói quá kỹ của Amazon. Nó mang một tiêu đề khá khó hiểu *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose* (Thức tỉnh mục đích sống), cũng như con dấu của Câu lạc bộ Sách Oprah.

Tôi mở nó vào đêm đó. Bianca êm đềm ngủ bên cạnh, không hay biết người chồng tương lai sắp sửa bị hút vào một cơn lốc kỳ lạ.

Lúc đầu, tôi cảm thấy nó vớ vẩn vô cùng. Tôi khó chịu với cách viết trịnh trọng của Tolle cũng như nội dung hoa mỹ. Làm sao người hâm mộ của Oprah có thể chịu được một đống câu biệt ngữ như "cấu trúc tâm trí có điều kiện" và "nhận thức nội tâm"? Thêm nữa, người đàn ông này thật khoa trương. Ông gọi cuốn sách của mình là một "thiết bị chuyển đổi" và hứa hẹn rằng, khi đọc nó, một "sự thay đổi sẽ diễn ra trong con người bạn".

Tôi nằm đó đảo mắt, lặng lẽ nguyền rủa Felicia vì một đề xuất ngu ngốc. Nhưng ngay khi tôi nghĩ mình đang sắp bỏ cuộc trước cái đống "mở cửa tâm hồn" và "sự thay đổi trong nhận thức", bụi cây tâm linh đột ngột bị vạt sạch. Tolle mở ra một luận đề hấp dẫn, thứ khiến tôi nghĩ ông, bằng cách nào đó, đã dành một lượng thời

gian khổng lồ mò mẫm trong hộp sọ của mình.

Toàn bộ cuộc sống của chúng ta, ông lập luận, được điều khiển bởi một giọng nói trong đầu. Giọng nói này gắn kết với một dòng suy nghĩ không ngừng – hầu hết là tiêu cực, lặp đi lặp lại và tự tham chiếu. Nó la oai oái từ phút chúng ta mở mắt vào buổi sáng cho đến phút chúng ta ngủ thiếp đi vào ban đêm, nếu nó cho phép chúng ta ngủ. Nói, nói và nói không ngừng: giọng nói liên tục đánh giá và dán nhãn mọi thứ trong tầm nhìn của nó. Mục tiêu của nó không chỉ là những sự vật bên ngoài; nó còn thường chế giễu *chúng ta*.

Rõ ràng Felicia đã đúng: Tolle không sử dụng thuật ngữ "bản ngã" như hầu hết chúng ta. Ông không đề cập đến niềm tự hào, tính tự phụ hay ham muốn được yêu thương như những người xuất hiện trên truyền hình để kiếm cơm. Ông cũng không sử dụng nó theo nghĩa của Freud, như một cơ chế tâm lý trung gian giữa xung động bản năng và lương tâm, ham muốn và đạo đức của chúng ta. Ông định nghĩa nó sâu sắc hơn nhiều. Theo Tolle, bản ngã là người kể chuyện bên trong, là ý thức của chúng ta về "cái tôi".

Dù chưa từng thật sự nghĩ về nó, tôi cho rằng mình luôn giả định rằng giọng nói trong đầu chính là mình: một gã dẫn chương trình với nội tâm ma quái, làm chủ cuộc sống của mình, tự nguyện gắn kết với những câu hỏi nhạy cảm và bình luận đáng ghét.

Theo Tolle, mặc dù giọng nói đó là kim chỉ nam trong cuộc sống nội tâm, hầu hết chúng ta lại coi nó là điều hoàn toàn đương nhiên. Ông lập luận rằng sự thất bại trong việc nhận ra nội dung những suy nghĩ trong đầu chúng ta – những vụ nổ lượng tử của năng lượng tâm linh tồn tại trong đầu bạn – là lỗi của người nguyên thủy. Khi chúng ta không nhận thức được "tâm trí bản ngã" (*bản ngã* như thể từ mà ông phát minh ra), chúng ta mù quáng thể hiện những suy nghĩ của mình và kết quả thường không mấy tốt đẹp.

Tôi bắt đầu nhớ lại vài gợi ý tuyệt vời mà giọng nói trong đầu đã cho tôi nhiều năm qua:

Mày có quyền tức giận với nhà sản xuất đó. Ném hết giấy tờ đi!

Người biểu tình đó đã vượt quá giới hạn. Dù bị 1.000 người quá khích bao quanh, mày vẫn phải chửi lại hắn.

Tôi mới đọc cuốn sách được một tiếng và Tolle đã thu hút được toàn bộ sự chú ý của tôi.

Khi tôi lật sang trang, ông bắt đầu liệt kê ra vài hành động đáng chú ý của bản ngã, rất nhiều trong đó dường như được lấy trực tiếp từ bản ghi chép các hành vi của tôi.

Bản ngã không bao giờ thỏa mãn. Cho dù chúng ta có mua bao nhiêu thứ, cho dù chúng ta thắng bao nhiêu cuộc tranh luận hay ăn những bữa ngon, bản ngã không bao giờ cảm thấy đủ. Điều này không mô tả sự thèm muốn từ tận đáy lòng của tôi với thời gian phát sóng – hay với cả ma túy? Đây có phải là ý của bạn tôi, Simon, khi anh nói tôi có "linh hồn của một người nghiện"?

Bản ngã liên tục so sánh chính nó với người khác. Nó ép chúng ta đo lường giá trị của mình với vẻ bề ngoài, sự giàu có và địa vị xã hội của những người khác. Điều này chẳng phải là nỗi lo lắng của tôi tại nơi làm việc ư?

Bản ngã phát triển dai dẳng. Nó lưu giữ sự oán giận và bất bình cũ rích của chúng ta sống động qua tư tưởng cưỡng ép. Đây có phải là lý do tôi thỉnh thoảng về nhà với Bianca, cau mày với những vấn đề tại văn phòng?

Có lẽ cái nhìn sâu sắc nhất của Tolle về bản ngã là nó bị ám ảnh bởi quá khứ và tương lai, bị ràng buộc bởi hiện tại. Chúng ta sống "gần như thông qua trí nhớ và dự đoán", ông viết. Chúng ta trở nên hoài cổ trước các sự kiện mà mình suy ngẫm hoặc lập kế hoạch một cách không nghi ngờ. Chúng ta hướng tới các sự kiện trong tương lai, ở đó toàn những điều tưởng tượng. Nhưng như Tolle đã chỉ ra, đó, hoàn toàn theo nghĩa đen, luôn là Hiện tại. (Ông thích viết hoa từ này.) Khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì chúng ta có. Chúng ta trải nghiệm mọi thứ trong quá khứ qua hiện tại và sẽ trải nghiệm mọi thứ trong tương lai theo cùng một cách như vậy.

Tôi tự nhận mình chuyên né tránh hiện tại. Một đối thủ gian lận. Điều này đúng trong cả cuộc đời tôi. Mẹ luôn mô tả tôi như một đứa trẻ thiếu kiên nhẫn, phiên phiến với mọi thứ. Khi học lớp tám, một cô bạn gái cũ nói với tôi: "Khi đặt một chân vào tương lai và chân kia trong quá khứ, cậu sẽ lãng phí hiện tại." Bây giờ, khi trưởng thành trong thế giới tin tức bị chi phối bởi thời hạn, tôi luôn đau đầu suốt ngày, kiểm tra mọi thứ trong danh sách việc cần làm, liên tục hình dung phải hoàn thành thay vì bình tĩnh và cẩn thận tận hưởng quá trình. Giả thiết bất thành văn đằng sau hầu hết đà tiến triển của tôi là bất cứ điều gì sắp tới chắc chắn sẽ tốt hơn. Chỉ khi tôi đạt được *bất cứ điều gì*... không thể nói thành lời... tôi có hoàn toàn hài lòng không. Vài lần duy nhất tôi có thể sống với thực tại là khi ở trong khu vực chiến tranh và sử dụng

chất kích thích.

Cuối cùng, tôi như người mộng du đi qua phần lớn cuộc đời mình – quét dọc theo cơn thủy triều của những hành vi theo thói quen, tự động. Tất cả những điều tôi xấu hổ nhất trong những năm gần đây có thể được giải thích thông qua bản ngã: theo đuổi sự giật gân của chiến tranh mà không suy ngẫm về hậu quả, thay thế bằng ma túy và thuốc lắc, đánh giá những người có đức tin dựa trên định kiến, bị cuốn vào những lo lắng trong công việc, bỏ mặc Bianca để hẹn hò với điện thoại, ám ảnh với mái tóc ngu ngốc của mình.

Hơi xấu hổ khi đọc về một tác giả tự lực và nghĩ, *Anh chàng này hiểu mình*. Nhưng lúc này, nằm trên giường giữa đêm muộn, tôi lần đầu tiên nhận thấy rằng giọng nói trong đầu mình – những chỉ trích hiện hữu thống trị nhận thức kể từ khi tôi có thể nhớ – thật khốn nạn.

Mặc dù vậy, đây là lúc mọi thứ trở nên khó hiểu. Ngay khi tôi đi đến kết luận rằng Tolle là một hiền nhân có lẽ đã nắm giữ chìa khóa cho tất cả các vấn đề của tôi, ông bắt đầu nói vài thứ tồi tệ. Nó không còn là phong cách viết nặng về hình thức như trước; tôi đang dần quen với phong cách đó. Bây giờ những gì tôi đang cố tiêu hóa là những kết luận giả khoa học, điên cuồng của ông. Ông lập luận rằng sống cho thời điểm hiện tại làm chậm quá trình lão hóa và khiến cho "cấu trúc phân tử" của cơ thể "ít dày đặc hơn". Ông khẳng định: "Suy nghĩ có dải tần số riêng, những suy nghĩ tiêu cực ở đầu dưới của thang đo và những suy nghĩ tích cực ở trên." Đôi khi trong một câu đơn duy nhất, ông sẽ nói điều gì đó sáng suốt và hấp dẫn rồi sau đó rẽ thẳng vào thị trấn điên rồ. Tôi thực sự không thể chỉ ra liệu ông là một thiên tài hay một kẻ điên cuồng.

Sau đó, tôi đã tìm hiểu thêm về ông. Sau vài đêm đọc sách của ông vào những giờ khuya muộn, tôi chuyển sang tra cứu trên máy tính. Tôi không biết mình đang mong đợi điều gì, nhưng chắc chắn không phải điều này: một người đàn ông Đức tóc màu vàng cát, nhỏ con, có vẻ đã bước qua tuổi trung niên. Phong cách ăn mặc của ông hoàn toàn mâu thuẫn với giọng-nói-của-Chúa trên trang giấy. Trong các video trên YouTube, ông nói nhẹ nhàng và chậm rãi, như thể ai đó đã buộc ông phải tiêu hóa một lượng lớn thuốc an thần Klonopin. Tủ quần áo của ông dường như chỉ bao gồm áo len và áo choàng kaki. Có người đã mô tả ông giống như một "người thủ thư gương mẫu". Người khác gọi ông là "con rái cá nhợt nhạt, vui vẻ".

Sự kiện nổi bật trong tiểu sử của ông là việc tuyên bố mình từng là một sinh viên bị trầm cảm nghiêm trọng của Đại học Oxford. Ông nói mình đang nằm trên giường khi vượt qua những suy nghĩ muốn tự sát. Đột nhiên, ông cảm thấy mình bị "hút vào khoảng trống". Ông nghe thấy một giọng nói bảo: "Từ bỏ đi." Rồi mọi thứ trở nên tối tăm. Ông thức dậy vào sáng hôm sau, những con chim đang hót líu lo, ánh sáng mặt trời soi rạng và cuộc sống của ông là một thứ sáng bóng, lấp lánh. Đó là, theo nghĩa đen, một liều thuốc chữa bách bệnh qua đêm. Được. Xong. Đã sắp xếp. Sau đó là khi ông trải qua hai năm sống trên băng ghế công viên "trong trạng thái niềm vui mãnh liệt nhất". Đây là sự thức tỉnh tinh thần của ông, như sau này ông nói: "Việc thấy bình yên đến mức dù khi tôi gặp Phật và Phật nói tôi sai, tôi sẽ nói: 'Ồ, không thú vị sao, ngay cả Phật cũng có thể sai.'"

Cuối cùng, ông chuyển tới Canada, nơi có "trường năng lượng" phù hợp cho cuốn sách đầu tiên của ông. Cuốn sách đó, *The Power of Now* (Sức mạnh của Hiện tại), đã trở nên vô cùng nổi tiếng. Meg Ryan đã đưa nó cho Oprah, người đã đặt cuốn sách trên chiếc bàn trong phòng khách tại tất cả các căn hộ của bà. Jim Carrey và Jenny McCarthy cũng phát hành các đoạn băng giới thiệu cho cuốn sách (trước khi họ chia tay). Paris Hilton mang nó xuyên qua đám đông paparazzi trên đường vào tù vì lái xe phạm luật.

Khi cuốn sách tiếp theo của ông, *A New Earth* (Thức tỉnh mục đích sống), ra đời, Oprah đã tổ chức "buổi hội thảo trực tuyến" đầu tiên gồm 11 phần. Hàng triệu người đã theo dõi cuộc nói chuyện giữa bà và Tolle, bình giải về từng chương một. Phong cách cá nhân của họ đối lập một cách khôi hài: Oprah sẽ kêu và la lên khi Tolle bình tĩnh nhìn; Tolle sẽ bi bô về "các lĩnh vực năng lượng" khi Oprah ậm ừ đầy cả tin. Có lúc bà giơ cao cả hai tay lên để đập tay ăn mừng và Tolle, rõ ràng không biết đó là gì, lúng túng nắm chặt tay bà.

Ngồi trước máy tính lúc nửa đêm, tôi gối đầu lên tay. Cả cuộc đời, tôi tự hào vì mình là người đa nghi. Tôi dành gần một thập kỷ phỏng vấn các lãnh tụ tinh thần và không ai trong số họ xuyên thủng được tuyến phòng thủ của tôi. Bây giờ người đàn ông này lại là người đã đâm thủng nó?

Tôi lại nhìn vào gương lần nữa – lần này thấy một vết bớt đỏ sậm, kích cỡ bằng đồng xu, nằm ở giữa má phải của tôi.

Khi bác sĩ da liễu lần đầu phát hiện ra vết chàm trên má tôi – ung thư biểu mô tế bào cơ bản, một dạng ung thư da không gây chết

người – tôi nghĩ là cứ để mặc nó ở đó. Phẫu thuật thẩm mĩ không phù hợp với người lên sóng truyền hình để kiếm sống. Dù vậy, vị bác sĩ, cùng với Bianca, đã lập luận rằng không can thiệp không phải là một lựa chọn tốt. Nếu để mặc nó lan ra không kiểm soát, họ nói, nó có thể lan vào ổ mắt và khiến tôi bị mù. Trong một phần tỷ giây, tôi đã cân nhắc xem liệu mình có muốn bị mù một phần hay để lại một vết sẹo trên gương mặt hay không, mặc dù bác sĩ đã hứa rằng, nếu mọi thứ suôn sẻ, vết sẹo sẽ rất nhỏ.

Cuộc phẫu thuật như trận tra tấn. Bác sĩ phẫu thuật – một phụ nữ trẻ đẹp – rạch một đường, sử dụng một con dao mổ có hướng dẫn bằng kính hiển vi để loại bỏ khối u. Sau lần rạch đầu tiên, cô đưa tôi ra phòng chờ để chạy vài kiểm tra để xem đã loại bỏ được chúng hoàn toàn chưa. Tôi ngồi bên Bianca và lấy cuốn *Thức tỉnh mục đích sống* ra đọc lại lần thứ ba.

Sau khoảng nửa giờ hoặc hơn, bác sĩ gọi tôi trở lại và nói họ cần phải đào sâu hơn chút nữa. Vậy là tôi lại nằm dưới lưỡi dao và sau đó lại quay lại phòng chờ, rồi tiếp tục đọc sách. Nửa giờ nữa trôi qua, y tá quay lại và nói họ vẫn chưa loại bỏ được hết những phần nhỏ xíu; họ cần phải rạch rộng hơn.

Khi tôi trở lại phòng phẫu thuật, bác sĩ giải thích rằng chỗ ung thư lớn hơn cô nghĩ – và cô không biết nó lớn bằng nào. Tôi ép cô nói ra trường hợp tồi tệ nhất và cô thừa nhận rằng có nguy cơ nó đã lan rộng vào phần dưới mí mắt. Nếu đó là sự thật, vết thương có thể sẽ để lại một vết sẹo vĩnh viễn kéo mắt phải của tôi xuống.

Tôi có thể cảm thấy nhịp tim của mình tăng tốc khi viễn cảnh sau xuất hiện trong đầu:

Vết sẹo to bổ chảng → Bị đài ABC News đuổi việc → Tìm kiếm công việc trên đài phát thanh.

Nhưng sau đó một điều buồn cười đã xảy ra. Sau khi đọc về tính ba hoa sáo rỗng của bản ngã, tôi nhận ra: những điềm báo sợ hãi này chỉ là những suy nghĩ lướt qua đầu. Chúng không phải không hợp lý, nhưng cũng không thật sự đúng. Đó là một cái nhìn thoáng qua về sự khôn ngoan của luận án Tolle. Không phải là tôi chưa từng nhận thức được suy nghĩ của mình. Tôi đã có rất nhiều kinh nghiệm với việc sợ hãi và biết mình đã sợ hãi. Điều khác biệt là tôi có thể thấy những suy nghĩ đó là gì: chỉ là suy nghĩ, không có thực tế cụ thể. Không phải lo lắng của tôi đột nhiên chấm dứt, chỉ là tôi không bị cuốn vào nó. Tôi nhận ra sự thật về tình huống này: Tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra với khuôn mặt của mình và việc

theo phản xạ tin tưởng những tình huống xấu nhất do bản ngã đưa ra chắc chắn sẽ không giúp được gì.

Bác sĩ thực hiện vết rạch thứ ba và sau đó đưa tôi quay lại phòng chờ. Bianca nhận xét rằng tôi đang bình tĩnh một cách đáng ngạc nhiên. Tôi không muốn đề cập đến Tolle, sợ rằng cô nghĩ tôi bị điên. Cô thấy kỳ lạ khi tôi đã đọc quyển sách này quá lâu rồi.

Cuối cùng, tôi phải quay lại để thực hiện nhát rạch thứ tư trước khi khối u đã được loại bỏ hoàn toàn. Chỉ cỡ 1mm, phần dưới mí mắt của tôi may mắn thoát nạn. Trước khi họ khâu, bác sĩ cho tôi xem vết thương qua gương và tôi suýt ngất đi vì sốc. Tôi có thể thấy rõ phần bên má – máu, mỡ và tất cả. Bianca lấy điện thoại và chụp một bức ảnh.

Tôi đã bình tĩnh vượt qua thử thách phẫu thuật tốt đến kinh ngạc, nhưng bạn không thể mang theo cuốn sách của Eckhart Tolle bên mình mọi lúc mọi nơi.

Vài tuần sau, tôi kiểm tra *tiviNewser*, một trang web thú vị ghi chép tất cả hoạt động của ngành công nghiệp tin tức phát sóng và xem qua danh sách các phóng viên cùng người dẫn chương trình sẽ đưa tin về lễ nhậm chức của Tổng thống Barack Obama. Tên của tôi không được nhắc đến. Tôi, một cách nhẹ nhàng, không hài lòng.

Không giống như kinh nghiệm trong cuộc phẫu thuật, lúc này tôi không thể đạt được bất cứ khoảng cách nào giữa những suy nghĩ tức giận đang nổi lên trong đầu. Thay vào đó, tôi đớp lấy miếng mồi đang treo lủng lẳng, khi bản ngã đang gầm lên phẫn nộ: *Mày đang bị mắc kẹt ở đây đấy, thằng đần*. Tôi đẩy ghế ra và bắt đầu đi lòng vòng quanh phòng theo những vòng tròn chật hẹp như một con chim bị nhốt trong lồng. Trong 24 giờ tiếp theo, tôi nắm áo bất cứ nhà điều hành nào tìm được và lên tiếng phàn nàn. Thay vì giành được một vai trò nào đó trong lần đưa tin này, việc rên rỉ chỉ khiến tôi bị khiển trách. Một trong các sếp đã gạt tôi sang một bên và nói rằng đó không phải là quyết định cá nhân, sau đó khuyên tôi ngừng "gây rối khắp nơi".

Đây là lời phàn nàn chính của tôi với Tolle. Đặt sang một bên những băn khoăn về việc viết hoa của ông, những tuyên bố đáng ngờ và câu chuyện kỳ lạ, điều tôi thực sự không thể tuân thủ là việc thiếu lời khuyên thực tế để xử lý các tình huống như thế này. Ông đã đưa ra một chẩn đoán phi thường về tình trạng của con người, nhưng về cơ bản lại không có kế hoạch hành động nào để

chống lại bản ngã.

Làm sao chúng ta có thể sống tốt hơn nơi hiện tại? Câu trả lời của Tolle là: "Luôn nói 'có' với các khoảnh khắc hiện tại." Làm sao chúng ta có thể giải phóng tiếng nói trong đầu mình? Lời khuyên của ông: nhận thức được nó. "Để tự do thoát khỏi bản ngã không thực sự là việc gì to tát." Vâng, đúng vậy. Dễ dàng. Nhưng nếu điều đó đơn giản, không phải sẽ có hàng triệu người thức tỉnh khắp nơi sao?

Sau đó có một câu hỏi thậm chí còn lớn hơn nữa: Ngay cả khi tôi có thể nhận thấy nỗi tổn thương khi không được tham gia đưa tin lễ nhậm chức chỉ là những suy nghĩ đơn giản, tôi có thể lờ chúng đi một cách đơn giản không? Tôi có thể thấy giá trị của việc nhận ra những suy nghĩ là gì – thoáng qua, nhẹ nhàng, không đáng kể – nhưng không phải vài suy nghĩ cụ thể liên quan đến thực tế cần được giải quyết ư?

Trong sách của mình, Tolle liên tục tố cáo thói quen lo lắng, mà ông đã mô tả như là một quá trình vô dụng của việc phóng chiếu một cách đáng sợ vào tương lai tưởng tượng. "Không có cách nào để đối phó với tình huống như vậy, bởi nó không tồn tại. Đó là một bóng ma tinh thần," ông viết. Nhưng, dù tôi hiểu lợi ích của việc hiện diện trong Hiện tại, tương lai vẫn đang đến. Tôi không cần chuẩn bị sao? Nếu không cân nhắc mọi vấn đề đa diện, làm sao tôi có thể sống sót trong một ngành công nghiệp đầy cạnh tranh? Hơn nữa, không phải bản ngã chính là nguồn gốc của những thành tựu đáng tự hào nhất của nhân loại ư? Chắc chắn, nó phải chịu trách nhiệm cho những thứ như chiến tranh, lạm dụng trẻ em và những bộ phim của Pauly Shore, nhưng không phải sự phấn đấu của con người cũng đã cho chúng ta vắc-xin bại liệt, tranh của Caravaggio và iPhone ư?

Và chưa hết... Tôi đã nhận thức, tất nhiên, rằng tâm trí không hoàn toàn làm việc theo sự đồng ý của tôi. Tôi khá chắc chắn rằng việc nhìn chằm chằm vào đường rẽ ngôi tóc hay vết cáu bẩn trên ghế không phải là cách giết thời gian. Tôi từng nghĩ ấn vào các vết bầm sẽ khiến tôi cảm thấy mình đang sống. Bây giờ, tôi nhận ra những khoảnh khắc đó hầu như chỉ khiến mình không vui.

Tolle buộc tôi phải đối mặt với thực tế rằng thứ tôi luôn nghĩ là tài sản lớn nhất của mình – sự nhạy cảm nội tâm – có lẽ cũng là khoản nợ lớn nhất. Bây giờ tôi thực sự đặt câu hỏi về tính chính thống cá nhân của riêng mình, câu thần chú "cái giá của an toàn", vốn là phương châm hành động kể từ khi tám tuổi. Đột nhiên, tôi

không biết: đó là lực đẩy – hay chất ăn mòn?

Tôi muốn nổi trội, tất nhiên rồi – nhưng tôi cũng không muốn quá áp lực trong quá trình này. Gã đàn ông người Đức nhỏ bé lạ lùng này dường như đã làm được cả hai việc đó một cách trêu ngươi, nhưng những cuốn sách lại không nói rõ ràng về cách thực hiện – ít nhất không phải theo cách tôi có thể hiểu được.

Vì thế tôi quyết định: Tôi cần phải gặp gã đàn ông này.

Tôi gặp Felicia ở hành làng nơi làm việc. "Hãy đặt lịch Eckhart Tolle cho một cuộc phỏng vấn," tôi nói. "Chúng ta có thể thực hiện một bản tin như 'Hồ sơ ngày Chủ Nhật'," một chuyên mục hằng tuần mà chúng tôi mới quyết định phát sóng gần đây. Như thể tôi nói rằng bà đã trúng xổ số Powerball hoặc được chọn để ban phước lành, bà cười rạng rỡ.

Vài ngày sau, bà báo lại rằng Tolle, người dường như hiếm khi chịu phỏng vấn, đã đồng ý. Ông sẽ ở Toronto trong vài tuần, để thực hiện một buổi thuyết trình và chúng tôi sẽ có cuộc gặp trong một tiếng đồng hồ. "Họ thực sự rất nghiêm ngặt về thời gian," bà nói, vẫn còn choáng váng.

Tôi bay đến đó từ New York vào buổi sáng phỏng vấn. Khi đến phòng khách sạn chúng tôi sẽ quay phim, Felicia đã ở sẵn với đoàn quay phim và một gã đàn ông người Úc trắng trẻo bảnh bao tên Anthony, người được xem là cánh-tay-phải của Tolle. Tôi đã mong đợi một đội ngũ hùng hậu hơn, nhưng hóa ra chỉ có anh chàng này.

Khi chúng tôi chờ đợi sự xuất hiện của Người Đàn ông Vĩ đại, Anthony kể cho tôi nghe câu chuyện của anh. Anh đã đọc vài cuốn sách của Tolle, sau đó gọi cho ông xin việc. Khi Tolle đồng ý, Anthony gói ghém toàn bộ đồ đạc và chuyển đến Vancouver, nơi Tolle sống. Anthony tạo cho tôi ấn tượng là người bình thường có lý trí, với mái tóc vàng được vuốt gel gọn ghẽ và áo sơ mi là lượt. Anh bàn luận về sếp với vẻ ngưỡng mộ thành thật nhưng không siểm nịnh; không có bất cứ biểu hiện "sùng bái" nào.

Ngay sau đó, có tiếng gõ cửa và Tolle bước vào. Điều đầu tiên tôi chú ý là ông nhỏ con, nhỏ con hơn tôi, cao khoảng 1m8. Không có đoàn tháp tùng, chỉ có mình ông. Ông không có chút huênh hoang nào của người đã bán được hàng chục triệu cuốn sách và có sự nghiệp diễn thuyết thành công. Ông bước lên và giới thiệu bản thân với một cái bắt tay. Ông khiêm tốn, nhưng không nhút nhát.

Không phải không thân thiện, nhưng cũng không đặc biệt ân cần. Cũng như trong buổi hội thảo trực tuyến với Oprah, ông dường như vui mừng khi được ở đó, nhưng không đặc biệt háo hức. Ông mặc một chiếc áo khoác màu nâu nhạt, bên trong là một chiếc áo len màu nâu và chiếc áo sơ mi xanh nhạt. Ông có bộ râu lưa thưa chỉ bao quanh cằm và cổ.

Sau khi trao đổi những điều thú vị, chúng tôi ngồi vào ghế phỏng vấn. Có hai máy quay: một tập trung vào Tolle, cái còn lại tập trung vào tôi. Tôi vẫn ý thức được về vết đốm trên má mình, nhưng tôi thực sự phấn khích. Tôi cuối cùng cũng được đối mặt với người đàn ông kéo mình ra khỏi hư không đầy tò mò và bối rối. Đây là cuộc phỏng vấn đầu tiên kể từ khi tôi bắt đầu đưa tin về tâm linh mà cá nhân tôi thực sự đã tìm hiểu.

"Làm sao ông có thể ngừng suy nghĩ trong cuộc đời này?" Tôi bắt đầu. "Làm sao ông ngừng được giọng nói trong đầu mình?"

Tôi dâng trào cảm giác lạc quan trong chốc lát khi ông cử động trên ghế, dường như đang chuẩn bị đưa ra lời khuyên thực tế mà tôi mong muốn.

"Bạn kiến tạo chút không gian trong cuộc sống hằng ngày, nơi bạn nhận thức nhưng không suy nghĩ," ông nói. "Ví dụ, hãy thử thở một cách có nhận thức."

Đừng làm tan vỡ trái tim tôi, Tolle. Đó là tất cả những gì ông có ư?

"Nhưng," tôi nói, "tôi nghĩ khán giả có thể đang hoài nghi rằng, 'Người đàn ông này đang nói rằng tôi có thể thức tỉnh bằng hít thở sâu. Ông ta đang nói về cái gì vậy?'"

"Vâng – đó là tâm trí đang nói. Tất nhiên, nhiều người sẽ có ý kiến về những gì tôi đang nói – rằng 'Điều đó thật vô ích.'"

Thực tế, đó cũng chính là những gì tâm trí *tôi* đang nói: *Điều đó thật vô ích.*

Tâm trí tôi bắt đầu nói những điều thậm chí còn thậm tệ hơn khi ông đưa ra đề xuất thứ hai, được cho là thực tế. "Một điều rất quan trọng khác là nhận thức được trường năng lượng bên trong của bản thể."

Mặc dù đang bị một chiếc máy quay nhắm vào, tôi vẫn cố tỏ ra giả tạo, sử dụng mẹo lừa đảo báo chí cũ rích khi đề cập đến bên thứ ba "người hoài nghi", người thực sự chẳng phải ai khác ngoài tôi.

"'Trường năng lượng.' Đó là hai từ mà, khi đặt lại với nhau, sẽ rất, rất nhanh thu hút những người hoài nghi."

"Vâng, đó là những người có rất nhiều định kiến. Vì thế họ thậm chí không sẵn sàng thử một cái gì đó mới mẻ."

Tôi nói rằng những nỗ lực của mình để hiện diện trong thực tại đang gặp thử thách. "Bởi tôi luôn suy nghĩ," tôi nói, "tôi không thể tiếp cận được với Hiện tại, vì thế bây giờ tôi cảm thấy tội lỗi khi không thể làm được điều đó."

"Đúng vậy, khi bạn đưa ra đúng vấn đề, đó là một lớp suy nghĩ khác – và lớp suy nghĩ đó nói, 'Bạn thấy chưa, nó không hoạt động. Tôi không thể tự do suy nghĩ được.' Và thế là càng nghĩ nhiều hơn," ông cười nhẹ.

"Vậy làm sao ông thoát khỏi điều đó?"

"Bạn chỉ cần coi đó là một suy nghĩ khác. Và bằng việc biết đó là một suy nghĩ khác, bạn không hoàn toàn đồng nhất với suy nghĩ đó."

Điều này khiến tôi đau đầu. Rõ ràng dòng câu hỏi này không đi đến đâu cả. Nhìn thấy trợ lý của Tolle, Anthony, đang ngó đồng hồ, tôi quyết định chuyển tiếp đến nội dung về những gì tôi coi là tuyên bố lố bịch nhất của ông.

"Ông đã bao giờ tức giận, khó chịu, bực tức, buồn – hay bất cứ điều gì tiêu cực chưa?"

"Chưa, tôi chấp nhận bất cứ điều gì. Và đó là lý do cuộc sống trở nên đơn giản như vậy."

"Chà, chuyện gì sẽ xảy ra nếu ai đó ngáng ngang xe của ông?"

"Bình thường. Nó giống như một cơn gió đột ngột. Tôi không cá nhân hóa một cơn gió và vì vậy nó chỉ đơn giản là cái gì đó."

"Và ông có thể tận hưởng từng khoảnh khắc, ngay cả khi tôi bắt đầu hỏi ông một tấn câu hỏi khó chịu?"

"Vâng. Điều đó sẽ ổn thôi."

"Đừng cám dỗ tôi."

Lúc này ông phát ra một tiếng cười thực sự – từ cơ hoành, rướn người về trước, mắt gần như nhắm lại. Ông bình tĩnh lại và trả lời

ngay được: "Nó trở nên thân thiện chỉ với sự hiện hữu của thời điểm này."

Sự hiện hữu của thời điểm này? Gã đàn ông này đang đùa ai vậy? Ông thực sự nói rằng mình không bao giờ có tâm trạng xấu? Rằng không có gì làm phiền ông? Làm sao ông có thể ngồi trước máy quay và khẳng định điều đó? Nó nghe có vẻ tuyệt vời, tất nhiên rồi. Nhưng nghe cũng thật bay bổng.

"Tôi không hoàn toàn hiểu điều đó, bởi đôi khi tôi nghĩ về thay đổi – hoặc đổi mới hoặc hoạt động xã hội – như chút cát trong một con hàu đã tạo ra viên ngọc."

"Vâng, ồ..."

"Nó là ngao hay một con hàu? Tôi không nhớ được. Dù sao, anh biết tôi đang nói về điều gì."

Ông lại cười và tiếp tục. "Sự thay đổi mạnh mẽ nhất đến từ trạng thái khác nhau của ý thức. Đây là lý do mọi người rất ngưỡng mộ những gì Gandhi đã làm, bởi ông đã mang đến sự thay đổi từ trạng thái của ý thức, một không gian an bình và đôi khi mọi người tin rằng nếu bạn đã an bình, bạn sẽ không bao giờ làm bất cứ điều gì. Nhưng đó không phải là điểm chính. Những hành động mạnh mẽ sẽ nảy sinh từ đó."

"Vì vậy, ý ông không phải là chỉ ngồi một chỗ, để mọi thứ trôi qua, để mọi người ngáng ngang xe. Ông đang nói rằng hãy hiểu đó là những gì ngay bây giờ..."

"... Và sau đó bạn cần làm là", ông ngắt lời tôi và nói với sự sôi nổi bất thường, "biến khoảnh khắc hiện tại thành bạn hơn là thành kẻ thù. Bởi nhiều người sống theo thói quen như thể khoảnh khắc hiện tại là một chướng ngại vật mà họ cần phải vượt qua để đến được khoảnh khắc tiếp theo. Hãy tưởng tượng việc sống toàn bộ cuộc đời bạn như thế, nơi những khoảnh khắc không bao giờ hoàn toàn đúng, vì bạn cần phải tiếp tục chuyển sang khoảnh khắc tiếp theo. Đó chính là sự căng thẳng liên tục."

Được rồi, giờ điều này đã có ý nghĩa với tôi hơn rất nhiều. Ví dụ, trong trường hợp đưa tin về lễ nhậm chức, tôi có thể đã chấp nhận rằng sự loại trừ của mình đã trở thành hiện thực và sau đó có những cuộc đối thoại bình tĩnh với sếp về việc liệu có thể thay đổi điều gì hay không – thay vì châm ngòi một cuộc chiến vô nghĩa.

Ngồi với Tolle giống như xem phiên bản điện ảnh của các cuốn

sách mà ông đã viết. Cả bằng người thật hay trên trang giấy, ông bất ngờ di chuyển giữa những hiểu biết thông thái và những tuyên bố vĩ đại, khó hiểu về khả năng điềm tĩnh hoàn hảo.

Đến thời điểm này, cuộc phỏng vấn đã diễn ra khá dài. Felicia khá lo lắng. Bà giải thích một cách đầy hối lỗi cho Tolle và Anthony rằng chúng tôi thật sự cần một "cảnh quay đi dạo" – một bức ảnh của tôi và Tolle đi dạo xuống con phố hoặc na ná thế. Mọi người đồng ý rằng yêu cầu này có thể chấp nhận được.

Chúng tôi đi thang máy xuống sảnh, nơi tôi trò chuyện với Tolle trong khi Felicia và đội ngũ nhân viên ra ngoài tìm bối cảnh thích hợp. Đôi khi, sau một cuộc phỏng vấn, mọi người trở nên ấm áp hơn; họ được giải phóng và cảm thấy mình đã hiểu người phỏng vấn mình thêm chút. Tuy nhiên, sức ảnh hưởng của Tolle hoàn toàn không thay đổi. Ông vẫn điềm tĩnh như trước. Tán gẫu một chút, tôi hỏi ông bao nhiêu tuổi và ông nói với tôi rằng ông đã 62. Khi tôi nhận xét rằng ông trông trẻ hơn thế nhiều, ông nói với tôi thực tế là về cơ bản, ông đã không già đi kể từ khi ông thức tỉnh tâm linh, điều đó xảy ra khi ông 29 tuổi. Lại thêm một cú rẽ đột ngột vào thị trấn điên khùng.

Bản tin được phát sóng vài tuần sau đó trên cả *Bản tin Thế giới* ngày Chủ Nhật và mục *Điểm tin Tối*. Phản ứng từ các đồng nghiệp của tôi rất thú vị. Vài người miêu tả Tolle như một người vô công rồi nghề. Vài người khác nói họ thấy ông hấp dẫn một cách kỳ lạ. Bạn tôi, Jeanmarie, miêu tả ông như một chiếc bánh khúc cây truyền thống trong đêm Giáng sinh – nhàm chán ban đầu, nhưng cuối cùng lại đầy mê hoặc.

Cá nhân mà nói, cuộc gặp gỡ đó đã khiến tôi dở khóc dở cười. Tôi chắc chắn không nghĩ Tolle dối trá. Tôi đã phỏng vấn những kẻ giả tạo – những người giảng đạo hào nhoáng, kẻ buôn bán nô lệ trẻ em – nhưng người đàn ông này không bật chế độ tôi-chẳng-có-gì-ngoài-những-ý-tưởng-điên-rồ. Có lẽ ông chỉ đơn giản đang bị đánh lừa? Tôi cũng không rõ nữa.

Về cơ bản, tôi trở lại thời điểm lần đầu tiên nhìn vào các trang giấy trong cuốn sách kỳ lạ của ông: háo hức nhưng nản chí. Tolle đã mở ra một cái gì đó cho tôi – một khung cửa sổ để nhìn thấy tiếng la hét yếu ớt của bản ngã. Nhưng ông không trả lời được những câu hỏi cấp bách nhất của tôi. Làm sao chế ngự được giọng nói trong đầu? Làm sao hiện diện được trong thực tại? Thực sự có thể đánh bại được chủ nghĩa ích kỷ xám xịt mà không phải kết thúc trên băng ghế công viên ư? Tôi quyết không bỏ qua chuyện này.

Nó như thể tôi gặp một gã nói rằng tóc tôi đang bốc cháy và sau đó từ chối đưa cho tôi bình cứu hỏa vậy.

Chương 4
Tập đoàn hạnh phúc

Điều đáng chú ý đầu tiên là những tấm kính giả kim cương. Sau đó là hương thơm – giống như vừa bước ra khỏi một buổi mát-xa kéo dài hai giờ.

Tôi gặp Deepak Chopra sáu tuần sau buổi phỏng vấn với Eckhart Tolle. Trong khi tôi mải nghĩ đến những thứ khác ngoài bản ngã và sự bất mãn suốt những tuần đó, cuộc gặp gỡ của tôi với Chopra, một ngôi sao tự lực khác, hoàn toàn không được định trước. Tôi gọi nó là sự cầu may; Chopra lại gọi đó là nghiệp chướng.

Tôi được yêu cầu bay tới Seattle để kiểm duyệt một cuộc tranh luận của chuyên mục *Điểm tin Tối* (hay "Đối đầu", nếu các nhà sản xuất điều hành muốn thay đổi tên của chương trình) với tiêu đề cực kỳ huyền ảo "Quỷ Satan có tồn tại không?" Chopra – người, như cách người trong ngành chúng tôi truyền miệng, "thân thiện với truyền hình" – được chọn để tranh luận về "không", cùng với một giám mục thuộc phái Ngũ tuần, người đã đánh mất hầu hết giáo đoàn của mình sau khi công khai cân nhắc sự tồn tại của Quỷ dữ. Về "có" do một linh mục địa phương trẻ và tân thời đại diện cùng một cựu gái giang hồ đứng đầu một nhóm truyền giáo tên *Gái bao phụng sự Chúa*.

Tôi chỉ quen biết mơ hồ với Chopra. Tôi biết, tất nhiên, ông có lẽ là bậc thầy nổi tiếng nhất thế giới và đã viết hàng tấn sách bán chạy. Tôi đã xem vai diễn khách mời của ông trong bộ phim The Love Guru (Quân sư tình yêu). Ông để lại cho tôi ấn tượng như Golden Arches hay Nike Swoosh[8] của tinh thần – biểu tượng được công nhận trên toàn thế giới đặt cạnh những người nổi tiếng khi họ muốn diễn "sâu".

[8] . Biểu tượng của McDonald's và Nike. (BTV)

Tôi cũng biết trong khi thuyết giáo về sự bình tâm và những rung cảm tốt, Chopra thích chen vào những cuộc tranh cãi về chính trị, khoa học và đức tin – đôi khi còn lên Fox News để đấu khẩu với người dẫn chương trình bảo thủ như Sean Hannity.

Chính sự kết hợp giữa sức mạnh tâm linh và sự nhiệt thành trong hùng biện đã thúc đẩy các nhà sản xuất đặt lịch Chopra để quay vòng "Đối đầu" này trong một nhà thờ ở trung tâm thành phố Seattle. Nơi này chật cứng với 1.000 người, tất cả đều được bốn người tranh luận mời tới. Chúng tôi dự tính sẽ tranh luận trong vòng hai giờ và đã lắp đặt các máy quay chạy bằng pin ở các vị trí khác nhau trong phòng. Sau đó, chúng tôi sẽ cắt ghép thành những khoảnh khắc đẹp nhất và phát sóng dưới dạng một chương trình diễn ra nửa giờ trên mục *Điểm tin Tối*vài tuần sau đó.

Trước sự kiện, các nhà sản xuất yêu cầu tôi ghi lại các cuộc phỏng vấn trước với các chiến binh, kích thích họ bằng những lời chỉ trích như các võ sĩ trước khi thượng đài. Sau khi nói chuyện với cựu gái giang hồ và hai mục sư, nhóm của tôi tìm thấy Chopra trong phòng hậu đài của nhà thờ. Ngoài cặp kính râm, ông mặc quần jean, đi giày thể thao màu đỏ tươi và một chiếc áo cộc tay kỳ quặc – màu xám than, dài đến đầu gối, với cổ áo hình quả quýt trang trí cầu kỳ. Ông có khuôn mặt đầy đặn; làn da hơi sậm và có giọng nói ngọt ngào, mềm mại, khẩu âm Ấn Độ dễ nghe nhưng đôi khi vẫn thấy có chút kỳ lạ.

Trong cuộc phỏng vấn, ông thể hiện vẻ dũng cảm quyết chiến, rất hợp với một sự kiện như thế này. Ông gạt bỏ ý niệm Satan như sự tưởng tượng của con người cần một "lời giải thích huyền bí, phi lý" về quỷ dữ trên thế giới. Để trình bày tranh luận của mình, ông thề rằng: "Tôi sẽ không làm bất cứ điều gì để xúc phạm bất cứ ai, nhưng tôi vẫn phải nói lên sự thật."

Rõ ràng, Chopra là "người phù hợp với chương trình", rất đúng với hình dung của nhóm sản xuất mục *Điểm tin Tối*, nhưng ông cũng đưa ra một cơ hội không thể cưỡng lại được cho tôi để theo đuổi chương trình của riêng mình. Tôi muốn ông thay thế Eckhart Tolle. Vì vậy, tôi kể với ông câu chuyện của mình – rằng tôi đã bị cuốn hút bởi mô tả của Tolle về bản ngã nhưng cũng bối rối vì sự thiếu lời khuyên hành động của ông.

Ngay lập tức, Chopra đã loại bỏ Tolle vì ông này "không phải một nhà văn cứng tay cho lắm". *(Có vẻ như các bậc thầy tự lực hay chỉ trích nhau, giống như vài nhà truyền giáo, tôi nhận thấy vậy.)* Sau đó, khi tôi hỏi liệu ông có biết cách nào để hiện diện trong thực tại

không, ông trả lời rằng có. Thực tế, ông khăng khăng rằng mình luôn hiện diện trong thực tại.

Các sếp khuyến khích khai thác nhiều vấn đề hơn để sản xuất nội dung cho trang web ABCNews.com. Tôi nghĩ cuộc nói chuyện với Chopra về khái niệm Hiện tại có thể tạo ra một video hay ho, vì vậy tôi đã lấy ra một chiếc máy quay Flip và đưa thêm vài câu hỏi.

"Vậy ông không hay suy nghĩ lan man sao?" tôi hỏi. "Ông không thấy mình nghĩ ngợi về những điều xảy ra trong quá khứ hay tương lai sao?"

"Tôi không có gì phải hối tiếc trong quá khứ," ông nói, "và tôi không đoán định trước tương lai. Tôi hiện diện trong thực tại."

"Vậy nếu hiện tại này thật kinh khủng thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu ông thật sự cần phải đi vệ sinh và không có nhà vệ sinh nào xung quanh? Hay điều gì sẽ xảy ra nếu ông đang đói cồn cào và không có thức ăn?"

"Tôi tách mình ra khỏi tình huống hiện tại. Hiện tại luôn tự do."

"Xin lỗi," tôi nói. "Đó có phải một dạng lừa bịp tâm trí không?"

"Đó không phải là trò lừa bịp tâm trí. Khi bạn hoàn toàn hiện diện trong thực tại, bất cứ tình huống nào, dù tốt hay xấu, đều sẽ qua. Thứ duy nhất tồn tại là khoảnh khắc đó. Một cơn lốc biến đổi đến vô tận."

Rõ ràng khi hiện diện trong thực tại, người ta không ngại sử dụng những thuật ngữ như "cơn lốc biến đổi đến vô tận".

Ông vẫn không cho tôi biết chi tiết, nên tôi lại thúc ép một lần nữa. "Làm sao ông làm được điều đó? Vì ngay khi tôi đang nói chuyện với ông, thỉnh thoảng trí óc của tôi lan man và nghĩ: 'Ồ, cặp kính này đẹp quá,' hay 'Mình sẽ hỏi gì tiếp theo?'"

"Nếu hiện diện trong thực tại, bạn sẽ có cái gọi là hành động tự phát, cái thuộc về trực giác, sáng tạo, có tầm nhìn, nghe trộm tâm trí của vũ trụ."

Tôi không hiểu ông đang nói về điều gì, nhưng chúng tôi đã hết thời gian.

Tín hiệu âm thanh kết nối Chopra với chiếc micro gắn trên mép áo của ông sáng lên, cuộc tranh luận đã sẵn sàng.

“Tôi vẫn nghĩ ông sẽ khiến mọi thứ nghe có vẻ dễ dàng hơn bản chất của nó,” tôi nói.

Ông nhìn tôi và nhún vai như muốn nói: *Tôi có thể nói gì được, anh là một gã khờ không may mắn?*

“Đối với tôi nó là như vậy,” ông nói.

“Làm sao tôi có thể giống như ông?”

“Hãy dành chút thời gian với tôi,” ông nói. Và sau đó, ông mặc kệ nhân viên âm thanh cố chạy theo, sấn lại hỏi địa chỉ email của tôi, và tôi có chút miễn cưỡng đưa cho ông.

Sau tất cả cuộc nói chuyện thú vị về hiện diện trong thực tại và “nghe trộm tâm trí của vũ trụ,” ngay khi chúng tôi bước lên sân khấu và chìm vào sức nóng của cuộc tranh luận, Chopra cất giọng, điên cuồng khoa tay múa chân và tranh luận theo cái cách chắc chắn chẳng có chút điềm tĩnh nào. Khi không phải lên sàn, ông ngồi phịch xuống ghế, hai chân duỗi thẳng trước mặt, trông hoàn toàn thoải mái. Với tôi, ít nhất, ông không có vẻ đang sống trong hiện tại – chắc chắn không phải theo cách vui vẻ như Eckhart Tolle. Nhưng biết đâu ông cũng đang vui vẻ? Có lẽ, tôi thầm nghĩ, mình không thể đưa ra được những kết luận theo phản xạ như đã từng làm với Ted Haggard. Có lẽ Deepak Chopra đại diện cho sự kết hợp của theo đuổi đam mê và chế ngự bản ngã. Biết đâu người đàn ông này đã tìm ra tất cả?

Tôi không lạc quan lắm.

Nhưng tôi rất ngạc nhiên bởi phản ứng nhận được khi đăng tải đoạn băng về Chopra lên trang web *ABC News*. Nó có lượng truy cập lớn đến mức được xếp ở cột “được xem nhiều nhất”. Sau đó, tôi nhận được một bức email từ người ít mong chờ nhất: sếp của tôi.

David Westin, giám đốc bộ phận tin tức, không phải kiểu người tôi nghĩ có khả năng đang tìm kiếm cơn lốc biến đổi đến vô tận. Từng là luật sư doanh nghiệp, ông đã điều hành bộ phận tin tức hơn một thập kỷ. Ông đẹp trai, với nét nam tính vùng Trung Tây và một mái tóc vàng nhạt vào nếp gọn gàng mà không phải dùng bất cứ sản phẩm hỗ trợ nào. Ông ưa thích những bộ đồ của Brooks Brothers, cà vạt sọc với giày đế bệt và có phong cách cá nhân nghiêm túc, đáng mến. Ông hiển nhiên rất phù hợp để trở thành một chính trị gia hoặc một người dẫn chương trình.

Westin nói trong e-mail rằng ông thấy tò mò, ở mức độ cá nhân,

về cuộc hội thoại giữa tôi với Chopra. Ông đề nghị chúng tôi gặp mặt để thảo luận.

Trợ lý của ông xếp lịch hẹn và vài ngày sau đó, tôi thấy mình đang leo cầu thang từ văn phòng đến phòng điều hành, với cái tên được gọi theo vị trí địa lý của nó, Tầng thứ năm. Không khí ở đây rất khác. Đó là một căn phòng rộng mở, với nhiều văn phòng nằm bên rìa xung quanh. Sự im lặng nặng nề bao trùm, khác với sự ồn ào đặc trưng của bộ phận tin tức. Ở giữa căn phòng là khu vực cung cấp đồ ăn nhẹ và cà phê Starbuck.

Thư ký của Westin mời tôi vào và đích thân người đàn ông đó đứng dậy từ chiếc bàn ngăn nắp của mình để trao cho tôi một cái bắt tay nồng hậu và một câu "Xin chào, Dan!" lịch sự, nhiệt tình.

Sau vài phút nói chuyện phiếm, ông đề cập đến Chopra. Theo cách rất ngoại giao, ông nói mình rất ngạc nhiên khi thấy tôi nghiêm túc với người đàn ông đó đến vậy. "Tôi tôn trọng ý kiến của anh, Dan – và Chopra là người mà tôi chỉ thấy trên truyền hình. Thực sự có chuyện gì không?"

Khi ông nói, tôi nghi ngờ rằng sếp quan tâm nhiều hơn những gì ông đang thể hiện. Đây là một người đàn ông có công việc cực kỳ căng thẳng, quản lý những ngôi sao trong bộ phận tin tức và đáp ứng đòi hỏi của các lãnh đạo công ty. Trong bữa trưa, ông thú nhận với tôi rằng tính cách thật sự của ông ít vui vẻ hơn nhiều so với vẻ bề ngoài.

"Có điều gì đó ở đây," tôi nói, "mặc dù tôi không chắc Chopra là ví dụ tốt nhất."

Sau đó tôi xổ ra một tràng độc thoại về Eckhart Tolle, bản ngã, thời điểm hiện tại và Chúa biết những gì nữa. Càng càu nhàu lâu về "tâm trí suy tư" và "giọng nói trong đầu", tôi càng nhận ra mình không hiểu được mấy. Đây là cơ hội đầu tiên tôi có để thảo luận với bất kỳ ai, ngoài việc phỏng vấn Tolle và Chopra, và tôi chợt nhận ra tôi không thực sự biết mình đang nói về điều gì. Điều đó khiến tôi lo lắng và càng nói nhiều hơn. Cuối cùng, khi thấy mình đã đánh mất khán giả, tôi nuốt nước bọt và kết luận rằng có lẽ Westin nên đọc sách của Tolle.

Ngày hôm sau, tôi quay lại lầu trên, đặt cuốn sách đó xuống bàn thư ký và nghĩ: *Đây là những gì nó mang lại. Mình là một thằng điên phân phát truyền đơn tôn giáo trên phố.*

Dù vậy, tôi vẫn muốn nói về vấn đề này với những người tôi yêu

quý và tin tưởng. Không phải vì tôi cảm thấy bắt buộc phải truyền đạo cho ai đó; tôi chỉ muốn một nhóm thử nghiệm.

Hình dung rằng việc này sẽ dễ dàng hơn với một ai đó không phải là sếp, tôi đã giới thiệu chủ đề này trong một bữa tối với cô bạn Regina. Trong một thập kỷ, Regina và tôi đã có những cuộc tranh luận bất tận về tất cả mọi thứ, từ các chương trình truyền hình, bất động sản ở New York cho đến những quyết định lãng mạn của tôi trước Bianca. Tôi hình dung bộ máy của bản ngã sẽ là đống cỏ khô chán ngắt. Tuy nhiên, ngay sau khi tôi bắt đầu nói về Eckhart Tolle, Regina đã cắt lời: "Sao cũng được, Dan. Nếu anh cần thứ này, tốt thôi." Sau đó, cô đã thay đổi chủ đề sang món xúp chúng tôi nên gọi. Phán quyết được đưa ra nhanh đến mức khiến tôi nhận ra chủ đề mà mình nghĩ rất có tiềm năng nhàm chán đến mức nào. Cô thậm chí không thèm tham gia để chọc tức tôi về điều đó.

Tôi tiếp tục thất bại trong bữa ăn gia đình, khi tôi đề cập đến Tolle với em trai mình. Đáng ra tôi phải thấy trước mới phải. Nhiệm vụ của Matt từ khi ra đời luôn là làm tôi đau khổ. Mặc dù bây giờ cậu ấy đã là một nhà đầu tư mạo hiểm và phụ huynh của một bé gái xinh xắn, sự tận tâm của cậu ấy trong việc chọc tức tôi vẫn không giảm đi. Ngay khi tôi nói xong, cậu ấy chỉ nhìn tôi chằm chằm với một nụ cười hài lòng. Con dao ăn hạ xuống và không nói thêm một từ nào nữa. (Không lâu sau, cậu ấy đưa cho tôi một cuốn lịch Eckhart Tolle cho Giáng sinh. Tôi mở nó ra, nhìn lên và thấy cậu ở phía bên kia căn phòng cùng điệu cười nhếch mép như mọi khi.)

Điều khiến cho một loạt những thất bại này đặc biệt bực bội là khi tôi nhận ra biểu cảm trên khuôn mặt những người đối thoại có lẽ hoàn toàn giống biểu cảm của tôi khi đối mặt với vài tín đồ tôn giáo nhiễu sự từng phỏng vấn trong nhiều năm qua.

Ngay cả với những người không có thái độ chống đối theo phản xạ, tôi cũng không có được những bước ngoặt tuyệt vời. Trong một bữa tối, tôi nói chuyện với cô bạn Kaiama, một giáo sư cởi mở dạy văn học Pháp tại Đại học Columbia. Khi tôi kết thúc bài diễn thuyết của mình về Hiện tại, cô hỏi: "Nhưng làm sao anh có thể thực sự sống ở hiện tại khi nó chảy trôi?" Tôi không có câu trả lời.

Có lẽ cuộc trao đổi ý nghĩa nhất mà tôi có về chủ đề này là cuộc thảo luận hoàn toàn ngẫu nhiên với chú Martin tại bữa tiệc bể bơi mùa hè hằng năm của cha mẹ. Chú Martin, một cựu doanh nhân hiện đang ở giai đoạn đầu của bệnh Alzheimer, đã quay sang tôi và hỏi một câu thú vị: "Với cháu điều gì thú vị hơn? Thực tại hay ký ức?" Tôi đã dừng lại, xem xét và nói: "Cháu ước mình có thể nói

thực tại, nhưng có lẽ là ký ức." Sau đó tôi hỏi: "Chú thì sao?" Lúc đó, chú Martin nhìn trống rỗng chằm chằm vào tôi và hỏi: "Cháu nói gì vậy?"

Bianca dễ dàng chấp nhận mối quan tâm mới của tôi. Cô ấy hầu như chỉ quan tâm đến việc có một người chồng-sắp-cưới ít căng thẳng hơn. Thật hợp lý khi cho rằng đây chỉ là một trong những mê muội nhất thời của tôi, chỉ hiềm là hơi lập dị chút.

Tôi bị mắc kẹt như khi ở cuối bài phỏng vấn với Tolle. Việc Tolle không trả lời được các câu hỏi của tôi và không thể giải thích được điều gì khiến tôi tò mò về tất cả những điều này theo cách cơ bản, dễ hiểu nhất, khiến tôi trở nên vô cùng bối rối. Tôi không biết phải đi theo hướng nào. Tôi nhớ lại những gì Chopra đã nói khi kết thúc bài phỏng vấn: "Hãy dành chút thời gian với tôi." Chỉ vài ngày sau buổi gặp, ông đã gửi cả đống sách đến văn phòng của tôi, với những tựa đề như *The Book of Secrets* (tạm dịch: Cuốn sách của Những điều kỳ bí) và *Reinventing the Body, Resurrecting the Soul* (tạm dịch: Tái tạo Thân xác, Phục sinh Tâm hồn). Ông nhắn tin, gửi email và thậm chí còn chuyển cho tôi một Google Alert mà ông đã tự đặt ra, trong đó Kim Kardashian đã hát những lời khen ngợi ông. Tôi cảnh giác, đắn đo cân nhắc: *Mình sẽ phải đánh đổi điều gì đây?*

Chopra mặc một chiếc áo phông đen có ký hiệu hòa bình khi ông nhiệt tình dẫn đường cho tôi quanh Trung tâm Chopra. Nằm trong một khách sạn ở nội ô, trung tâm này cung cấp các buổi trị liệu spa, tư vấn y tế, yoga và đọc sách chiêm tinh. Chúng tôi tới cửa hàng quà tặng. Khi tôi để mắt đến một loạt các sản phẩm mang thương hiệu cá nhân của ông (Ayurvedic chống cảm cúm và dị ứng, thực phẩm chức năng chống ô-xi hóa, dây chuyền "Điều hòa", áo sơ mi in đủ các dòng chữ và các quyển sách – 55 hoặc 56 gì đó, ông không thể nhớ chính xác – về tất cả mọi thứ từ Chúa, chơi golf đến nấu ăn). Tôi đã nghĩ về Jay Z, người từng rap rằng: "Tôi không phải là một doanh nhân. Tôi là một giao dịch viên."

Felicia và tôi đã quyết định lập hồ sơ về Chopra cho chương trình *Bản tin Thế giới* ngày Chủ nhật. Không mất nhiều thời gian thuyết phục ông lên sóng và rõ ràng người đàn ông này đã lọt vào danh sách những người nổi tiếng giàu nhất của Forbes, với thu nhập ước tính 22 triệu đô-la mỗi năm. Sự nghiệp của ông có nhiều phút thăng hoa thất thường. Chỉ trong vài ngày, tôi đã thấy ông chủ trì một chương trình radio, tổ chức các cuộc họp với những nhà phát triển trò chơi video cho một dự án dựa trên những lời dạy tâm linh và thảo luận về một chương trình biểu diễn tại sân khấu với

một người tuyên bố mình có thể uốn cong thìa bằng sức mạnh tâm trí.

Trên nhiều cấp độ, Chopra giống như một con người hai mặt. Ông tuyên bố mình luôn hiện diện trong thực tại, tuy nhiên chúng tôi đã quay lại được cảnh ông vội vã bước đi, tay ấn điên cuồng trên chiếc điện thoại BlackBerry, sau đó vội vàng đọc các bài viết trên Kindle khi đang giả vờ tập thể dục. Ông tuyên bố mình sống trong trạng thái của "dòng chảy" và "tự phát không cần phải nỗ lực", nhưng với tôi, ông có vẻ khá tập trung vào việc quảng cáo bản thân. Trong khi công bố cuốn sách mới nhất của mình, ông đã lôi kéo một phóng viên để theo dõi ông trên Twitter và khi quay một video quảng cáo, ông đã nói với người quay phim: "Hãy chắc chắn rằng trông tôi không mập." Chúng không cho tôi ấn tượng về một người đàn ông sống hòa hợp với chính mình.

Chúng tôi thực hiện một cuộc phỏng vấn tại một bàn ăn dã ngoại ở Công viên Trung tâm và tôi đã thách thức sự điềm tĩnh giả tạo của ông. Nghĩ lại về màn trình diễn của ông tại Đối đầu, tôi nói: "Đôi khi tôi thấy ông rất tỉ mỉ."

"Nhưng mặc dù tôi tỉ mỉ," ông đáp, "anh có thấy sự tức giận, oán hận hay thù địch trong đó không?"

"Tôi không thể đọc được suy nghĩ của ông, nhưng đánh giá từ ngôn ngữ cơ thể, ông có vẻ chẳng vui vẻ gì."

"Không có đam mê, anh chỉ là một cái xác di động," ông nói. "Mặc dù nhiệt tình tham gia, nhưng anh không bị căng thẳng."

Có thực sự chỉ là "nhiệt tình tham gia" và không căng thẳng? Chopra khăng khăng rằng, thực tế, ông đã không trải nghiệm chút căng thẳng nào trong hàng thập kỷ. Ông kể với tôi rằng, nhiều năm trước, khi còn là một bác sĩ nội trú trẻ tả tơi tại vùng ngoại ô Massachusetts, ông hút hai bao thuốc mỗi ngày và uống rất nhiều rượu. "Chúng tôi thường phải cứu nhiều ca trụy tim và sau đó đi ra ngoài hút một điếu thuốc," ông nói. Nhưng sau đó, ông bất ngờ thay đổi hoàn toàn. "Thật kịch tính," ông kể. "Cuối cùng tôi quyết định rằng một phần cuộc đời của tôi đã trôi qua. Tôi nói, 'Mình đã ở đó, hoàn thành điều đó.'"

Ông bỏ việc và chuyển tới làm việc cho Maharishi Mahesh Yogi, vị hiền triết Ấn Độ có lẽ nổi tiếng nhất với vai trò giáo trưởng chính thức của The Beatles. (Sau một thời gian ngắn ở trong tu viện, John Lennon đã bực tức rời đi và cáo buộc rằng Maharishi đã cố

sàm sỡ Mia Farrow. Trên đường trở về London, Lennon đã viết bài hát "Sexy Sadie", trong đó có câu: "Ông đã làm gì? Ông đã biến mọi người thành kẻ ngốc.") Chopra leo lên cấp bậc phụ tá hàng đầu của Maharishi. Nhưng rồi ông tách khỏi Maharishi. Chopra cảm thấy nhóm đã thần thánh hóa, còn Maharishi nghĩ Chopra quá tham vọng. Thế là Chopra rời đi.

Được giải phóng khỏi sự ràng buộc thứ bậc, Chopra dang rộng đôi cánh của mình. Ông đã trở nên nổi tiếng bởi "Chúa khoan hồng", những ca phục hồi từ cơn bạo bệnh không thể lý giải. Khi không tạp chí y khoa có uy tín nào xuất bản nghiên cứu của mình, ông đã trả cho một tờ báo lá cải 5.000 đô-la để xuất bản nó. Đó là một cú hit. Thành công lũ lượt theo sau. Ông trở thành bạn với Michael Jackson, người đã giới thiệu ông với Oprah và đưa ông lên truyền hình. Phần còn lại là giai thoại lịch sử. Vào thời điểm tôi gặp Chopra, ông đã 63 tuổi. Ông thu âm một album nhạc New Age kỳ dị với Martin Sheen, Madonna và Demi Moore; Lady Gaga gọi ông là người có ảnh hưởng nhất trong cuộc đời cô; tạp chí Time gọi ông là "nhà thơ tiên tri của y học thay thế". Tuy nhiên, ông cũng vấp phải những chỉ trích dữ dội. Nhà xuất bản của tạp chí Skeptic còn đưa Chopra lên trang bìa, đả kích những kết luận y khoa của ông như "những suy đoán điên cuồng chủ yếu dựa trên những bằng chứng mỏng manh".

Vậy có phải ông chỉ là đồ cặn bã? Tôi không thể trả lời. Như với Tolle, tôi thấy ông là một bản phối bế tắc giữa sự thú vị và khó hiểu – như một DJ đang trộn nhạc của nhóm nhạc Stones Stones với Rick Astley, The Band với Dokken. Tôi thích thú khi ông nói những điều như: "Sự thật rằng bạn tồn tại là một sự kiện không thể thống kê được và nếu bạn không thấy ngạc nhiên với sự tồn tại của bản thân thì bạn không xứng đáng có mặt ở đây." Nhưng quá thường xuyên, ông trở lại thành một người truyền giáo khó hiểu, người thường xuyên nói "*tôi không hiểu tại sao*". Những lời khẳng định đáng nhớ của ông với tôi bao gồm "Vũ trụ là một hội thảo về công nghệ nano trong tâm trí của Chúa," và "Đừng gọi đó là Chúa, gọi đó là liên tôn giáo cơ học lượng tử, phi địa phương, nhân quả".

Dành thời gian với Chopra rõ ràng vui hơn nhiều so với Tolle – tôi thích phong cách tưng tửng đểu cáng của Chopra hơn là vẻ khiêm tốn như thuộc về cõi Niết Bàn của gã người Đức – nhưng tôi lại càng thấy bối rối nhiều hơn. Tolle khó hiểu bởi, mặc dù tôi tin rằng ông chân thành, tôi không thể biết liệu lời ông nói có hợp lý hay không. Với Chopra thì ngược lại; tôi tin rằng ông nói chuyện hợp lý, nhưng tôi lại không rõ liệu ông có chân thành hay không.

Động thái tiếp theo của tôi được thúc đẩy bằng sự tuyệt vọng hoàn toàn. Felicia và tôi quyết định cho ra mắt một loạt câu chuyện về tự lực trên *Bản tin Thế giới* phiên bản ngày Chủ nhật. Chúng tôi gọi nó là "Tập đoàn Hạnh phúc". Ý tưởng là đào sâu vào ngành công nghiệp trị giá 11 tỷ đô-la không được pháp luật kiểm soát đang thu hút ngày càng đông đảo tín đồ khi họ rời khỏi các nhóm tôn giáo có tổ chức. Không có câu trả lời nào đến từ Tolle hay Chopra. Những gì tôi nhận thấy trong đó vượt xa sự điên cuồng – một tập hợp của những người lẻo mép, không bằng cấp, thuyết giảng cho những người tuyệt vọng, và thường là nghèo khổ.

Một trong những tay chơi hàng đầu trong cuộc chơi đáng ngờ này là Joe Vitale, người đã trở nên nổi tiếng sau khi có một vai khách mời trong *The Secret* (Bí mật), thứ sau này trở thành một hiện tượng văn hóa kỳ quái. Đây là một cuốn sách và DVD thiết kế cầu kỳ được phát hành năm 2006 gồm cả một nhóm các bậc thầy tự lực trình bày về "Luật hấp dẫn", gợi ý về việc có được bất cứ điều gì bạn muốn – sức khỏe, tiền bạc, tình yêu – đơn giản bằng cách suy nghĩ về nó một cách đúng đắn. Nó thực chất là phiên bản làm lại khéo léo của một ý tưởng cũ đã được những người tiên phong như Napoleon Hill lên sẵn khung lý thuyết, với cuốn sách bán chạy Think and Grow Rich (Nghĩ giàu & làm giàu) và Norman Vincent Peale, tác giả của cuốn sách kinh điển *The Power of Positive Thinking* (tạm dịch: Sức mạnh của suy nghĩ tích cực).

Khi tôi ngồi vào hàng ghế sau trên chiếc Rolls-Royce của Vitale, tôi thực sự ấn tượng về việc Chopra đã đi xa đến mức nào trên con đường tự lực. Vitale có khuôn mặt bụ bẫm và cái đầu tròn ủng lưa thưa tóc, điều này mang lại ấn tượng về một đứa trẻ phát triển quá mức. Anh cho tôi và các phụ tá trải nghiệm miễn phí sản phẩm có giá 5.000 đô-la: cái anh gọi là phiên họp "RollsRoyce Phantom Mastermind". Khi vị tài xế chở chúng tôi qua vùng nông thôn Texas, Vitale giải thích rằng mọi người trả tiền để được đến nhà anh ở ngoại ô Austin và đi chung xe với anh, trong thời gian đó, anh giúp họ có "những ý tưởng thay đổi cuộc sống".

Với chiếc máy quay hướng vào chúng tôi từ hàng ghế trước, tôi nói: "Đây là một chiếc xe tuyệt vời, nhưng 5.000 là quá nhiều cho ba tiếng với anh."

"Ồ, có nhiều người nghĩ tôi nên tính nhiều hơn số đó đấy. Họ nghĩ nó đáng giá."

Cuộc gặp trên xe Rolls chỉ là một trong nhiều nguồn thu nhập của

“Tiến sĩ” Vitale. Vô gia cư từ 30 năm trước, Vitale đã kiếm được cho mình tấm bằng tiến sĩ về “siêu hình học” qua một khóa học từ xa của Đại học Sedona. Anh giờ sống trong một ngôi nhà lớn với rất nhiều ô tô, mua bằng số tiền thu được từ hàng chục cuốn sách, với tiêu đề như *Expect Miracles* (tạm dịch: Mong chờ phép lạ) và *Attract Money Now* (tạm dịch: Kiếm tiền ngay). Anh cũng bán những sản phẩm như hỗn hợp cocktail margarita, thức uống tốt cho sức khỏe có tên YouthJuice và những nhãn dán búp bê Nga (giá niêm yết: 39 đô-la), thứ được Vitale khẳng định sẽ giúp chủ nhân đạt được mục tiêu cuộc sống của mình.

Trong một cuộc phỏng vấn tại văn phòng của Vitale, tôi hỏi: “Chắc anh không bao giờ tỉnh dậy giữa đêm và nghĩ: ‘Không thể tin được mình đang trải nghiệm cuộc sống như này’?”

“Không, không bao giờ,” anh cười phá lên, như tôi vừa đưa ra một trò khôi hài.

Về lý thuyết, tôi có thể thấy sức hấp dẫn của suy nghĩ tích cực – đặc biệt với một người đàn ông dành quá nhiều thời gian nhai đi nhai lại một món ăn – khi nghiên cứu sơ qua về “triết lý” này, nhưng rồi tôi nhanh chóng thất vọng. Trong phiên bản DVD của *The Secret,* Vitale xuất hiện trên màn hình để thốt ra những câu cũ rích như “Bạn là nhà điêu khắc Michelangelo của cuộc đời mình. Tượng David bạn đang khắc chính là bạn – và bạn thực hiện điều đó với suy nghĩ của riêng mình.” Tuy nhiên, theo như cuộc phỏng vấn của chúng tôi, Vitale thừa nhận rằng điều đó không dễ dàng gì. Trên thực tế, anh cũng từng từ bỏ vài lần.

“Vậy, điều gì sẽ xảy ra nếu tôi muốn một chiếc vòng cổ kim cương cho vợ mình?” tôi hỏi. “Tôi có thể chỉ cần nghĩ về nó không?”

“Không chỉ bằng cách nghĩ về nó. Đó là một trong những quan niệm sai lầm lớn nhất mọi thời đại. Bạn phải hành động. Nó không chỉ là suy nghĩ – mà là suy nghĩ kết hợp với hành động.”

“Điều đó không phải quá rõ ràng sao? Anh nghĩ mọi người muốn nghe những thứ như ‘Nếu muốn thứ gì đó, bạn phải cố gắng đạt được nó’ sao?”

“Anh biết đấy, khi anh nói như vậy, chúng nghe thật ngớ ngẩn,” anh nói, cười ngượng ngùng.

“Nghịch đảo theo logic của anh,” tôi tranh luận với Vitale, “dường như đổ lỗi cho nạn nhân. Vì nếu không đạt được những gì bạn muốn, đó chắc chắn là lỗi của bạn.”

“Đây không phải trò chơi đổ lỗi,” anh khẳng định. “Những suy nghĩ vô thức của chúng ta [nguyên văn] tạo ra hiện thực của chúng ta – và rất nhiều những suy nghĩ vô thức đó không tích cực; chúng tiêu cực. Chúng mới thực sự thu hút các vấn đề.”

Vậy điều này có đúng với trẻ em bị ung thư? Nạn nhân của nạn diệt chủng? “Vậy nghĩa là, ‘những người bị ảnh hưởng bởi trận động đất ở Haiti trở thành nạn nhân do có suy nghĩ tiêu cực vô thức’ ư?”

“Không ai trong số đó là nạn nhân. Hay nói cách khác...”

“Trong một trận động đất, bạn là nạn nhân, không phải sao?”

Một khoảng lặng khó xử. Có chút lắp bắp, anh thừa nhận: “Trong một trận động đất, bạn đúng là nạn nhân.”

Một ngôi sao khác của *The Secret* đã cố gắng thúc đẩy mức độ phi lý trực tiếp đến lằn ranh nguy hiểm. James Arthur Ray có vóc người trung bình, khoảng 50 tuổi, bỏ học từ sớm, có vẻ tự tin thái quá. Ông nhìn lúc nào cũng có một lớp mỏng mồ hôi che phủ khuôn mặt. Ông hứa hẹn với những người đi theo mình rằng ông có thể giúp họ đạt được “sự thịnh vượng hài hòa” trong tất cả lĩnh vực của cuộc sống. Ông tuyên bố rằng, bằng cách sử dụng các kỹ thuật riêng, ông không chỉ trở nên giàu có mà còn không bị cảm lạnh nữa.

Tuy nhiên, rõ ràng có vài điểm sai sót trong suy nghĩ của ông, vì vào tháng 10 năm 2009, tại “Khóa tu Chiến binh Tinh thần” ở Arizona, có giá gần 10.000 đô-la mỗi người, ba tín đồ của Ray đã chết trong một buổi lễ tẩy tịnh mà ông tự chủ trì. Đó là sự bắt chước một nghi lễ của người Mỹ bản địa mà Ray hứa sẽ là một “bài tập tái sinh”.

Khi câu chuyện tẩy tịnh bắt đầu thu hút công chúng, nhà sản xuất của mục *Điểm tin Tối* gửi tôi tới Arizona để điều tra. Sedona, một thành phố được biết đến như Vatican trong lòng nước Mỹ, nằm giữa những vách đá đỏ tuyệt đẹp, là thánh địa của những khách du lịch tâm linh, được chèo kéo bởi vô số người chữa bệnh tự xưng, thần bí, thì thầm thoảng như gió và các cố vấn cung cấp dịch vụ như “Phục hồi tâm hồn”, “Chữa bệnh bằng năng lượng” và “Bức ảnh hào quang”. Khu vực trung tâm mua sắm của thành phố vang vọng tiếng chuông gió và tiếng ngân nga của kèn gỗ didgeridoo.

Đối với tôi, phần thảm hại nhất của câu chuyện là quãng thời gian

nói chuyện với những người sống sót vẫn khăng khăng tin tưởng vào Ray. Chúng tôi đã đến nhà của Brian Essad, nhân viên của một công ty tổ chức sự kiện. Anh cho chúng tôi xem "bản kế hoạch cuộc đời", trên đó có dán một bức tranh của Alyssa Milano, người anh luôn ao ước được gặp. Anh cũng cho chúng tôi xem những cuốn sách và tài liệu mà anh thu thập được từ tất cả các khóa trị liệu của Ray mà anh đã tham dự. Sau đó, anh tiết lộ tất cả các hóa đơn chưa thanh toán được gắn trên bàn bếp – các hóa đơn mà anh đã có thể trả nếu anh không đưa Ray quá nhiều tiền. "Hiện giờ, tôi không có đủ tiền trong tài khoản để thanh toán tất cả các hóa đơn này. Vì vậy, tôi chỉ cần dán chúng ở đó, để biết rằng tôi cần phải kiếm tiền để trả tất cả những thứ này."

Sau bốn tháng điều tra, cảnh sát ở Arizona đã buộc Ray tội ngộ sát. Người đàn ông từng nói với khán giả của *The Secret* rằng họ nên coi vũ trụ như thể đó là chiếc đèn Aladdin, bị dẫn độ trước máy quay, đeo còng tay và xích chân, trông thật thảm hại. Dù là tác giả của cuốn sách có tên *Harmonic Wealth* (tạm dịch: Thịnh vượng hài hòa), ông lại nói mình không có đủ tiền để bảo lãnh. Trong một bước ngoặt khác, các nhà điều tra đã công bố các tài liệu để giải thích cách Ray duy trì ngoại hình cường tráng đó của mình. Đó không phải là Luật Hấp dẫn. Sau chỗ tẩy tịnh, cảnh sát tìm thấy một chiếc vali trong phòng Ray, chứa đầy chất bổ sung dinh dưỡng và hợp chất steroid.

Phát hiện đó đã kết luận mọi điều tôi thấy ngớ ngẩn và đạo đức giả nhất về ngành công nghiệp tự lực. Nói thật, tôi đã không mất nhiều thời gian để nhận ra rằng viễn cảnh này không dành cho mình. May mắn thay, với sự trợ giúp từ người vợ tương lai, tôi đã tìm thấy một điều hứa hẹn hơn.

Chương 5
Người Do Thái theo đạo Phật

Tôi trở lại Tribeca Grand, một khách sạn nổi tiếng ở trung tâm Manhattan, nơi tôi đã ở trong những ngày sau vụ 11 tháng 9. Nơi này đã khôi phục được trạng thái tự nhiên vốn có, với ánh sáng rạng rỡ, nhạc techno và những vị khách ăn mặc đẹp đẽ ngồi nhấm nháp bia thủ công trên những chiếc ghế lông vũ. Đây không phải là môi trường mà tôi mong đợi sẽ tìm thấy đạo sư. Cho đến lúc này, trên thực tế, tôi hoàn toàn không nhận ra rằng việc tìm kiếm một đạo sư là điều mình luôn làm.

Người đàn ông đang đứng tại quầy bar cùng tôi chắc chắn không đúng với hình về danh hiệu nói trên, và điều đó tất nhiên là điểm hấp dẫn của ông. Ông nhìn hoàn toàn đúng mực và không hề sến sẩm, một người đàn ông có bằng cấp thực tế, bao gồm bằng y khoa Harvard (hợp pháp), chứ không phải loại bằng cấp trực tuyến của Đại học Sedona.

Thông điệp cơ bản của ông là một chương trình tự lực tuyệt vời được phát triển từ 2.500 năm trước – một thế giới quan kỳ lạ, cho rằng thực tế không gì bằng "tự mình giúp mình".

Những hạt giống của cuộc gặp gỡ này được gieo vào một buổi tối ở nhà, khi tôi đang thay quần áo, lột bỏ mấy thứ vướng bận – quần lót, tất, thắt lưng – và quăng khắp sàn. Tôi thích làm điều này không chỉ vì nó thúc đẩy tôi nhanh chóng chuyển sang việc tiếp theo *(Mình càng sớm thay quần áo thì càng sớm được ăn tối)*, mà còn vì nó làm phiền Bianca, người tinh nghịch gọi tôi là cơn bão Harris. Tuy nhiên, tối nay, cô ấy không càu nhàu mà mang đến cho tôi một món quà.

Trong tay cô ấy là vài cuốn sách của Tiến sĩ Mark Epstein. Cô ấy nói sau hàng tháng trời lắng nghe tôi hết hào hứng lại phê bình về

Eckhart Tolle và cộng sự, cuối cùng cô đã nhấp chuột và hiểu tại sao việc tôi suốt ngày lải nhải lại quen thuộc đến vậy. Khoảng 10 năm trước, cô ấy đã đọc vài quyển sách của Epstein, người mà, theo giải thích, là một bác sĩ tâm thần và một Phật tử tại gia. Bài viết của ông rất hữu ích với cô ấy trong giai đoạn khó khăn ở tuổi đôi mươi, cuộc khủng hoảng khi cô phải vật lộn với các vấn đề gia đình cũng như quyết định có nên bắt tay vào những khóa đào tạo vô tận để trở thành bác sĩ hay không.

Tôi lật bìa sau để ngắm nhân vật tên Epstein này, và ở đó, trên trang bìa màu đen là một người đàn ông trung niên diện mạo hài hòa, mặc một chiếc áo len cổ chữ V, đeo kính gọng dây và ngồi trên sàn, khác biệt hoàn toàn với kiểu phông nền màu trắng bạn thường thấy trong các tiệm ảnh. Dù nhìn ông có vẻ ít kỳ lạ hơn Eckhart Tolle hay Deepak Chopra, tôi vẫn thấy đầu mình bật ra suy nghĩ, *Không phải kiểu người của mình*.

Mối ác cảm nhất thời đó được xoa dịu bởi dòng tựa nhỏ bên cạnh bức ảnh của Epstein, nói rằng ông là một bác sĩ tâm thần có chứng chỉ với một phòng khám tư tại Manhattan.

Vậy là tôi lại có một đêm ngủ muộn và đọc những điều mặc khải, trong khi Bianca lặng lẽ ngủ gật bên cạnh. Nó giống như buổi tối đầu tiên tôi đọc về Tolle, chỉ là ít bỡ ngỡ hơn. Những gì tôi tìm thấy trong những trang sách của Epstein hoàn toàn thỏa mãn. Giống như gãi đúng chỗ ngứa. Giống như cuối cùng đã tìm ra lý do sự khao khát tình dục giữa Luke Skywalker và Công chúa Leia luôn có gì đó sai sai[9]. Tolle đã không, như tôi đã giả định khi lần đầu tiên đọc Thức tỉnh mục đích sống, bịa đặt ra những hiểu biết sâu sắc đó. Ông đã chiếm đoạt chúng và sau đó áp dụng một loại phù chú trí tuệ, phóng đại các tính năng của chúng theo cách có lợi nhất. Hai thiên niên kỷ rưỡi trước khi Eckhart Tolle bắt đầu rút tiền từ séc của mình, Đức Phật đã đưa ra chẩn đoán tuyệt vời về cách thức hoạt động của tâm trí.

[9] *. Hai anh em ruột bị lạc nhau từ nhỏ trong bộ phim Star Wars (Chiến tranh giữa các vì sao). (BTV)*

Trong các tác phẩm của Epstein, tất cả đều ở đó: mong muốn vô độ, không thể hiện diện trong thực tại, những suy nghĩ tự tham chiếu không ngừng nghỉ, lặp đi lặp lại. Nó có tất cả mọi thứ mê hoặc tôi về Tolle, không có giả khoa học hay khoa trương. Thêm vào đó, bác sĩ giỏi thực sự biết viết. So với Tolle, người đàn ông này là đại văn hào Tolstoy. Sau nhiều tháng ngụp lặn chống lại những cơn thủy triều của khoa trương và nhảm nhí được văn hóa nhóm

tự lực rêu rao, thật tuyệt vời khi thấy bản ngã được miêu tả một cách dí dỏm như vậy.

“Chúng ta liên tục lẩm bẩm, càu nhàu, lên kế hoạch hoặc tự hỏi chính mình,” Epstein viết. “‘Tôi thích cái này. Tôi không thích cái kia. Cô làm tôi đau khổ. Làm sao tôi chịu đựng được? Nhiều cái này, ít cái kia.’ Phần lớn cuộc đối thoại nội tâm của chúng ta là phản ứng liên tục trong một nhân vật chính ích kỷ, trẻ con. Không ai trong chúng ta rời xa đứa trẻ bảy tuổi thận trọng theo dõi xem ai nhận được nhiều hơn mình.” Cũng có những đoạn văn thú vị về xu hướng chần chừ giữa trải nghiệm niềm vui này với trải nghiệm niềm vui tiếp theo mà không bao giờ đạt được sự hài lòng. Như ông đã mô tả: “Tôi không muốn trải nghiệm sự phai nhạt của hương vị – sự nghiền nát mềm mịn, không màu mà nếu thành công sẽ bùng nổ ngoạn mục với vị giác.”

Trước khi đọc Epstein, sự tương tác đáng nói nhất của tôi với Phật giáo là khi còn là một đứa trẻ 15 tuổi nghịch ngợm, tôi đã đánh cắp một bức tượng Phật từ cửa hàng làm vườn địa phương và đặt nó vào phòng ngủ vì nghĩ nó trông rất tuyệt. Mặc dù hiện là một phóng viên tôn giáo, tôi vẫn chỉ có một cái nhìn mù mờ về đức tin này. Các Phật tử chỉ chiếm khoảng 1/300 dân số Hoa Kỳ và không có thói quen giữ lập trường chính trị ổn định, họ không thu hút nhiều sự chú ý. Những gì tôi biết về Phật giáo bị giới hạn ở những điều sau: nó đến từ đâu đó ở châu Á, Đức Phật trông khá phốp pháp và những người theo Ngài tin vào những thứ như nghiệp chướng, tái sinh và giác ngộ.

Mặc dù vậy, Epstein làm rõ rằng bạn không cần phải bỏ tiền vào bất cứ thứ gì để được hưởng lợi ích từ Phật giáo. Bản thân Đức Phật không tự nhận mình là một vị thần hay một nhà tiên tri. Ngài nói mọi người không nên áp dụng bất kỳ lời dạy nào của mình cho đến khi họ tự mình trải nghiệm. Ngài thậm chí còn chưa từng cố gắng xây dựng một tôn giáo. Từ *Phật giáo* thực sự là một phát minh của các học giả phương Tây thế kỷ XIX, những người đã khám phá và dịch các văn bản bằng tiếng Phạn. Theo hiểu biết của tôi, toàn bộ điều này dường như không phải là một đức tin hay một triết lý. Trong những thập kỷ gần đây, cộng đồng sức khỏe tinh thần đã đón nhận Phật giáo một cách ngày càng thấu đáo. Theo Epstein, Đức Phật có thể được coi là “nhà phân tích tâm lý học nguyên thủy”. Tôi thấy bất ngờ vì Epstein dường như đang tranh luận rằng Phật giáo tốt hơn việc gặp gỡ bác sĩ tâm thần. Theo ông, liệu pháp này thường dẫn đến “hiểu biết mà không cần đền bù”. Ngay bản thân Freud cũng thừa nhận rằng liệu pháp tốt nhất là đưa chúng ta từ “nỗi đau khổ cuồng loạn”

đến "vận rủi thông thường".

Những thừa nhận thẳng thắn của Epstein về hạn chế của các liệu pháp trị liệu phù hợp với trải nghiệm cá nhân của tôi. Tất nhiên, tôi rất biết ơn Tiến sĩ Brotman vì đã giúp đỡ mình nhưng dù đã có thể tự chủ, ông vẫn khăng khăng rằng tôi phải tiếp tục khóa trị liệu. Cá nhân mà nói, tôi cũng quý ông – đặc biệt vì khả năng chỉ ra những điều đạo đức giả trong bản chất của tôi. Tuy nhiên, tôi thất vọng vì đã ngây thơ cho rằng ông có thể đưa ra một loại "lý thuyết thống nhất" để giải thích toàn bộ tâm lý của tôi. Bây giờ Epstein dường như đang nói rằng ngay cả khi Brotman xé toạc vết thương nguyên thủy thì nó cũng sẽ không khiến tôi thấy khá hơn. Hạn chế không phải là ở nhà trị liệu của tôi, theo như Epstein tranh cãi, đó là về vấn đề liệu pháp.

Vậy chính xác thứ-không-hẳn-là-tôn-giáo có thể công khai làm tốt hơn việc cứu rỗi linh hồn bị tra tấn này là gì? Tôi lao vào câu hỏi này như cách tôi thực hiện câu chuyện tin tức điều tra – học mọi thứ có thể. Tôi mua cả tấn sách, đặt chúng vào đống sách tự lực bấp bênh của mình trên chiếc bàn đầu giường. (Chiếc bàn Bianca khăng khăng muốn che kín khi nhà có khách.)

Theo câu chuyện chính thức, Đức Phật được sinh ra khoảng 500 trước Chúa Jesus ở đông bắc Ấn Độ, ngày nay là Nepal. Như truyền thuyết kể lại, mẹ ông sinh sản tự nhiên, trong những thứ nghe giống như phiên bản Phật giáo của Quan niệm Vô nhiễm. Bà qua đời bảy ngày sau khi sinh nở, để lại cậu bé tên Siddhartha cho cha nuôi dưỡng, ông này là một vị vua trong vùng.

Nhà vua đã được một nhà thông thái địa phương khuyên rằng Siddhartha lớn lên sẽ trở thành một vị vua quyền lực hoặc một nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại. Háo hức đảm bảo rằng một ngày nào đó cậu bé sẽ lên ngôi, nhà vua đã giam cầm cậu trong các bức tường cung điện, tách biệt khỏi thế giới bên ngoài và bất cứ thứ gì có thể kích hoạt khuynh hướng thần bí trong cậu.

Tuy nhiên, ở tuổi 29, Siddhartha bỏ trốn khỏi hoàng cung và trở thành một nhà sư lang thang. Đây là một thực tế khá phổ biến trong những ngày xa xưa đó. Những người từ bỏ danh phận, nghèo đói với cái đầu cạo trọc, chân trần và áo choàng rách sẽ đi lang thang trong rừng, tìm kiếm sự thức tỉnh tâm linh. Hoàng tử đã làm điều này trong sáu năm, cho đến một đêm, cậu ngồi dưới gốc cây bồ đề, thề sẽ không thức dậy cho đến khi đạt được sự giác ngộ. Vào buổi bình minh, người đàn ông trước đây được gọi là Siddhartha mở mắt, nhìn chằm chằm vào thế giới và trở thành

Đức Phật – *Người được đánh thức*.

Đối với một người hoài nghi, rõ ràng có rất nhiều điều không hợp lý trong câu chuyện này. Tuy nhiên, bản chất của những gì Đức Phật đã giác ngộ dưới cây bồ đề – và sau đó phổ biến cho những người đi theo ngài – thật hấp dẫn và một lần nữa dường như rất phù hợp với tiếng nói trong nội tâm của tôi.

Trong khả năng của mình, tôi nghĩ luận điểm chính của Phật pháp là trong một thế giới nơi mọi thứ liên tục thay đổi, chúng ta đau khổ vì bám víu vào những thứ không kéo dài mãi mãi. Chủ đề trung tâm của "Phật pháp" xoay quanh chính từ ngữ đang len lỏi trong nhận thức của tôi khi nằm trên chiếc ghế trong văn phòng, suy ngẫm về sự khó đoán của ngành tin tức truyền hình: "Vô thường". Đức Phật chấp nhận một sự thật thường bị bỏ qua: không có gì tồn tại lâu dài, kể cả chúng ta. Chúng ta và mọi người chúng ta yêu sẽ chết đi. Danh vọng tiêu tan, sắc đẹp phai tàn, lục địa dịch chuyển. Các Pharaoh bị nuốt chửng bởi các hoàng đế, rồi các sultan, vua, kaiser và tổng thống – tất cả diễn ra trong bối cảnh của một vũ trụ vô tận, trong đó cơ thể chúng ta được tạo thành từ các nguyên tử của những ngôi sao nổ tung đầu tiên. Dù biết điều này về mặt trí tuệ, nhưng ở mức độ cảm xúc, chúng ta dường như khó có thể từ chối. Chúng ta tự thúc ép mình như thể chúng ta có mặt đất vững chắc dưới chân, như thể chúng ta có quyền kiểm soát. Chúng ta cách ly người già trong viện dưỡng lão và giả vờ lão hóa sẽ không bao giờ xảy ra với mình. Chúng ta đau khổ vì gắn bó với con người và tài sản, những thứ cuối cùng sẽ bốc hơi. Khi chúng ta rụng tóc, chúng ta trở nên lo lắng và đưa ra những quyết định tồi tệ.

Không giống như nhiều tín ngưỡng mà tôi tình cờ trải nghiệm với tư cách là một phóng viên tôn giáo, Đức Phật không hứa hẹn sự cứu rỗi qua vài giáo điều chống lại cái chết, mà thay vào đó, thông qua việc nắm lấy những thứ sẽ hủy hoại chúng ta. Theo ngài, con đường dẫn đến hạnh phúc thực sự là đạt được sự hiểu biết sâu sắc về sự vô thường, điều sẽ đưa bạn ra khỏi tàu lượn cảm xúc và cho phép bạn thấy những mong muốn của mình qua lăng kính rộng mở hơn. Đánh thức thực tế của chúng ta và cho phép bạn, như những người theo đạo Phật thường nói, "buông bỏ tạp niệm". Như một nhà văn Phật giáo nói, chìa khóa là nhận ra rằng "minh triết sinh ra từ bất an".

Cụm từ "minh triết sinh ra từ bất an" thực sự khiến tôi chú ý. Đó là một gợi ý hoàn hảo cho phương châm "cái giá của an toàn" của tôi. Nó khiến tôi nhìn nhận nỗi lo lắng trong công việc dưới một ánh

sáng hoàn toàn khác. Nếu không có thứ gì an toàn, tại sao phải bận tâm về những thứ không an toàn?

Trong 2.500 năm, những người theo đạo Phật đã lập bản đồ toàn diện cho tâm trí – thứ không hình, không mùi, không vị (hay chính xác hơn là không có thứ gì) mà qua đó chúng ta trải nghiệm toàn bộ cuộc sống của mình. Họ đã tổng hợp các danh sách tỉ mỉ: Ba đặc điểm của tất cả các hiện tượng, Bốn sự thật cao quý, Bốn cảm xúc cao nhất, Bảy yếu tố giác ngộ... Họ cũng đã đưa ra tên cho rất nhiều thói quen tinh thần, chẳng hạn như "tâm trí so sánh" và "tâm trí ham muốn". Họ cũng có một thuật ngữ cho điều ta đã làm khi có điều phiền lòng, đó là ngay lập tức hướng tới một tương lai khó chịu (ví dụ, *hói đầu → thất nghiệp → quán trọ rẻ tiền*). Những người theo đạo Phật gọi đây là "vọng tưởng", tạm dịch là "sự sinh sôi nảy nở", hay "khuynh hướng áp đặt của tâm trí". Tuy nhiên, khẩu hiệu Phật giáo yêu thích của tôi là câu mà họ sử dụng để mô tả sự hỗn loạn của bản ngã: "Tâm khỉ". Tôi luôn thích các phép ẩn dụ động vật và tôi nghĩ từ này thật hoàn hảo. Tâm trí của chúng ta giống như loài linh trưởng nhỏ con, lông xù: luôn kích động, không bao giờ nghỉ ngơi.

Tuy nhiên, cũng hấp dẫn như quan điểm của Phật giáo, tôi một lần nữa trở lại với những câu hỏi cũ mà tôi đang đấu tranh kể từ khi gặp Eckhart Tolle. Có phải là sự nhấn mạnh của Phật giáo về "buông bỏ" là công thức cho sự thụ động? Có phải sự chê bai ham muốn là cách nói khác của việc chúng ta không nên bận tâm phấn đấu? Hơn nữa, chúng ta có nên "gắn bó" với những người thân yêu không?

Có những thứ khác tôi không hiểu được. Nếu Phật giáo dạy cách trở nên hạnh phúc hơn, tại sao Đức Phật lại tuyên bố rằng "Cuộc đời là bể khổ"? Điều mà, theo như tôi hiểu, những người theo đạo Phật hiện đại, bao gồm cả Tiến sĩ Epstein, vẫn hằng tin tưởng – rằng có thể đạt được cảnh giới "kết thúc khổ đau", để đến được cõi Niết Bàn. Tôi không thể nhạo báng Tolle vì những tuyên bố của ông về "sự thức tỉnh tâm linh" và thừa nhận sự giác ngộ của Phật tử.

Bỏ qua những băn khoăn của mình, càng biết nhiều về nhân vật lịch sử 2.500 năm tuổi này, tôi càng trở nên mê mẩn. Tôi cảm thấy như cuối cùng mình đã tìm được một thứ gì đó thực sự đáng kể. Đây không phải học thuyết của một anh chàng kỳ lạ người Đức, mà là một truyền thống cổ xưa được những người thông minh như Epstein tin tưởng. Cuộc điều tra đánh bậy đánh bạ của tôi cho đến nay đột nhiên trở thành đúng hướng.

Giữa buổi tiệc cưới, tôi quyết định thực hiện một nỗ lực có ý thức để áp dụng mọi thứ tôi đang học về Phật giáo vào thực tế. Mọi người đang dùng bữa tối và khiêu vũ. Đó là khi chúng tôi nghe thấy tiếng kèn từ xa. Khoảng tám người Bahama tiến vào, tất cả đều mặc trang phục địa phương cầu kỳ và chơi kèn trombone, tubas và trống. Đó là những gì người dân đảo gọi là "Junkanoo Rush". Tôi phải mất một phút để nhận ra bài hát này. I *Still Haven't Found What I'm Looking For* của U2. *Có lẽ đó không phải là bài hát hay cho đám cưới,* tôi nghĩ. Nhưng chẳng sao cả: âm nhạc rất hay và khách mời của chúng tôi trở nên cuồng nhiệt. Tôi chộp lấy Bianca, cô ấy trông lộng lẫy trong chiếc váy cưới và chúng tôi xếp thành một hàng nhảy phía sau ban nhạc. Tôi tận hưởng trọn vẹn hiện tại, trong từng khoảnh khắc. Tôi biết điều này sẽ không kéo dài và tôi đang vắt kiệt từng giọt khoái lạc khi còn có thể.

Tôi đã luôn cho rằng mình không thể tận hưởng được đám cưới của bản thân. *Những sự kiện kiểu này chỉ tập trung vào cô dâu,* tôi nghĩ, *còn chú rể chỉ cần đứng đó và mỉm cười.* Tôi cũng sợ rằng sau một đời tránh né sự cam kết, tôi sẽ trải qua vài cơn hốt hoảng vào phút cuối. Như thường lệ, năng lực tiên lượng của tôi đã hoàn toàn trật lất. Hóa ra đó lại là cuối tuần tuyệt nhất trong đời.

Phải thừa nhận rằng, đây là một nơi rất khó mà không cảm thấy hạnh phúc. Chúng tôi kết hôn trên đảo Harbor, một địa điểm kỳ diệu, nơi hầu hết mọi người lái xe golf thay vì ô tô và nơi những con gà thả rông tung tăng chạy trên đường phố.

Đám cưới là một bữa tiệc nhỏ: chỉ 50 người, hai bên gia đình và những người bạn thân nhất của chúng tôi. Mọi người quây quần suốt ba ngày. Vào ban ngày, tất cả lang thang trên bãi biển, nơi cát có màu hồng và tổ chức tiệc thâu đêm. Thay vì những lời chào xã giao thông thường mà hầu hết các cặp vợ chồng mới cưới làm khi đón khách, Bianca và tôi dành nhiều thời gian để gặp gỡ mọi người.

Tôi cũng cảm thấy phấn khích vì tự tin rằng mình đang có quyết định đúng đắn. Tôi không thể tưởng tượng được việc kết hôn với bất cứ ai khác ngoài Bianca. Như cô bạn Regina của tôi châm biếm: "Đối với một người có óc phán đoán tồi tệ, anh đã làm có một quyết định quan trọng tuyệt vời nhất của cuộc đời."

Nhưng cũng có điều khác đem lại hiệu quả ở đây. Việc ngốn hàng đống sách Phật giáo của tôi đã được đền đáp. Trong suốt cuối tuần, tôi đã cố gắng tạm dừng, nhìn xung quanh và tận hưởng mọi thứ khi chúng diễn ra. Chẳng hạn, có những khoảnh khắc

nhỏ, như chạy việc vặt cho Bianca, ví dụ đặt những túi quà được cô ấy chọn lựa cẩn thận vào phòng của mọi người – và tôi thực sự thích thú với điều đó. Hoặc khi tôi trông cô cháu gái mắt to tròn đáng yêu Campbell trong phòng khi những người khác ra ngoài ăn trưa. Cô bé ngồi trên đùi tôi và hài lòng khi tôi ăn burger phô mai và cố gắng không làm rớt sốt cà chua lên đầu cô bé.

Cũng có những khoảnh khắc long trọng, giống như chính buổi lễ này, khi tôi nhìn Bianca tiến lại gần và tự hỏi làm sao mình lại may mắn đến vậy.

Tuy nhiên, ngay sau khi trở về nhà sau tuần trăng mật, sự lo lắng của tôi đã tự động xuất hiện bởi một câu hỏi hóc búa trong công việc mà tôi không thể tìm ra cách xử lý theo lời răn dạy của Phật pháp.

Một tối thứ Sáu, tôi nhìn lên tivi trong văn phòng và thấy David Muir đang dẫn chương trình *Bản tin Thế giới* – phiên bản ngày trong tuần. Anh làm rất tuyệt, điều đó kéo tôi vào hố đen "tâm trí so sánh", "tâm khỉ" và "vọng tưởng". *Muir thật ngầu. Mình thật trì trệ.*

Tôi cảm thấy tồi tệ – và sau đó, đỉnh điểm, cảm thấy tồi tệ vì việc cảm thấy tồi tệ. Sau tất cả, tôi quý anh chàng đó. Sự cố này một lần nữa tổng kết lại tất cả các câu hỏi dai dẳng của tôi về Phật giáo. Liệu cạnh tranh có phải một mục đích hữu ích hay không? Có phải "cái giá của an toàn" không tương thích với "sự khôn ngoan của bất an"?

Đã đến lúc tôi dùng đến quân bài chiến thắng của mình. Thực tế là hơn 50% người dân Mỹ được khảo sát nói rằng họ không tin tưởng truyền thông. Tôi tìm thấy số điện thoại văn phòng của Mark Epstein và để lại lời nhắn rằng mình là phóng viên kiêm một fan hâm mộ của ông. Tôi hỏi liệu ông có vui lòng gặp gỡ không và ông đã gọi lại cho tôi ngay lập tức để nói ông sẵn sàng.

Vì vậy, một tuần sau, khoảng tám tháng sau khi lần đầu phát hiện ra Eckhart Tolle, tôi đã bắt taxi đến trung tâm thành phố để gặp gỡ người phật tử này tại Tribeca Grand, chỉ cách văn phòng của ông vài tòa nhà – chính là khách sạn tôi đã lưu lại trong những ngày sau vụ 11 tháng 9.

Đó là một địa điểm thú vị kỳ lạ cho hai người đàn ông gặp gỡ để thảo luận về lĩnh vực tâm linh phương Đông. Khi tôi đến, Epstein đã có mặt ở quầy bar đặt ở sân trước. Ông già hơn chút so với bức

hình phía sau cuốn sách, nhưng tôi nhận thấy ông vẫn trẻ hơn đáng kể so với độ tuổi 55 của mình. Mái tóc ông được chải chuốt kỹ càng, ngả màu xám, nhưng chân tóc vẫn còn nguyên vẹn. (Tôi đặc biệt chú ý tới những điều này.) Ông cao tầm như tôi và gầy gò, mặc một chiếc áo khoác hơi quá khổ bên ngoài áo phông. Ông nồng nhiệt chào đón, với giọng nói nhẹ nhàng, có lẽ là sản phẩm của nhiều thập kỷ trong một không gian chật hẹp, thảo luận về những vấn đề riêng tư và đau khổ nhất của con người.

Sau mấy cuộc nói chuyện sơ sơ – gọi vài chầu bia, thói quen kể lể với bất cứ ai có bằng y khoa về phả hệ giáo dục của vợ và cha mẹ mình – chúng tôi quay lại chủ đề chính.

Bởi đã có thời gian với các bậc thầy tự lực, tôi bắt đầu bằng việc hỏi thẳng Epstein rằng liệu cuộc đời ông đã thay đổi lớn đến dường nào khi tiếp cận với Phật giáo. Trong một phần triệu giây, ông nhìn tôi như thể tôi bị điên, nhưng sau đó lập tức lấy lại tinh thần. Ông không cười nhạo tôi; ông quá lịch sự. Thay vào đó, ông giải thích rằng, ông, giống như những người khác, cũng buồn bã, giận dữ, ám ảnh – toàn bộ cung bậc cảm xúc, cả tiêu cực cũng như tích cực.

"Ông lúc nào cũng có thể hiện diện trong thực tại?"

"Đúng, tôi cố gắng duy trì nhận thức về mọi vật xung quanh mình," ông nói, nhưng thừa nhận rằng không phải lúc nào ông cũng thành công.

Tôi đẩy ông tiếp cận vào vài khái niệm trừu tượng Phật giáo. "Ông có tin vào sự tái sinh không?" tôi hỏi.

"Cũng có," ông nói, với một cái nhún vai. Đây không phải là một vấn đề cá nhân võ đoán.

Tôi nhận ra rằng những gì mình có tại đây là giống loài chưa được khám phá trước đó: một con người bình thường. Epstein không phải Tolle, cũng không phải Chopra. Không phải một bậc thầy theo nghĩa phổ biến của từ này, chỉ là một người đàn ông bình thường mà tôi cùng uống bia vào một tối thứ Sáu.

Chúng tôi bắt đầu nói chuyện về lý lịch của ông. Ông cũng lớn lên ở khu vực Boston. Cha ông cũng là một bác sĩ. Ông không có những câu chuyện bên lề lạ lùng như Tolle hay Chopra. Không có sự thức tỉnh tâm linh đêm khuya bất chợt cũng không nghe thấy giọng nói nào cả. Ông phát hiện ra Phật giáo sau khi đăng ký khóa học Giới thiệu về Tôn giáo thế giới trong năm nhất đại học vì một

cô gái ông thích cũng đăng ký lớp đó. Mối tình với cô gái đó đã không xảy ra (dù cuối cùng ông hẹn hò với bạn cùng phòng của cô ấy), nhưng ông ngay lập tức bị cuốn vào mối quan tâm dành cho Phật pháp, thứ cộng hưởng với ông sau cuộc đấu tranh suốt đời với cảm giác trống rỗng và không thực tế cũng như câu hỏi về việc liệu mình có thực sự quan trọng trên đời hay không.

Tôi giải thích với ông rằng tôi bị cuốn hút vào Phật giáo bởi những lý do hoàn toàn trái ngược. Có lẽ điều đó không có gì đáng ngạc nhiên với một người đàn ông xuất hiện trên truyền hình để kiếm sống. Tôi không đấu tranh, như Epstein đã làm, với cảm giác trống rỗng hoặc không thực tế. "Trái lại," tôi nói, nửa đùa nửa thật, "tôi cảm thấy tất cả quá thật. Tôi vẫn còn nghi ngờ từ thời thơ ấu rằng cả thế giới được sắp đặt vì lợi ích của tôi và không có gì xảy ra ngoài tầm nhìn của mình. Điều đó có đặt tôi vào thế bất lợi trong việc trở thành Phật tử không?"

Ông nghĩ điều này thật nực cười. "Tất nhiên là không," ông nói, cười vui vẻ. "Cá tính của anh và tôi thực sự khác nhau. Tôi nghĩ về nó từ một nơi hướng nội hơn nhiều. Còn anh thì là hướng ngoại. Có một năng lượng, một sự nhiệt tình, một sự huyên náo ở đó." Phật giáo, ông nói, có thể hữu ích cho cả hai loại tính cách này.

Tôi hỏi người mới bắt đầu nên làm gì để tiến sâu hơn vào thế giới này. Tôi không muốn là một Phật tử, tôi chỉ muốn quản lý tốt hơn cái tôi của mình. Ông kể với tôi về việc sau lớp học tôn giáo ở Harvard, ông tham gia một nhóm bạn trẻ cũng quan tâm đến tâm linh phương Đông. Nhiều người trong số họ đã tiếp tục trở thành những giáo viên và nhà văn có tầm ảnh hưởng, những người đã giúp phổ biến Phật pháp ở Mỹ. Ông đề nghị tôi đọc sách của họ và liệt kê vài cái tên. Khi tôi điên cuồng ghi chú vào điện thoại để tham khảo, bất ngờ khi thấy rằng gần như tất cả những cái tên này đều là người Do Thái: Goldstein, Goleman, Kornfield, Salzberg. "Điều này hoàn toàn là do văn hóa nhóm," ông nói. Nhóm nhỏ này thậm chí còn có biệt danh

"Những người Do Thái theo đạo Phật."

Nghe có vẻ như một nhóm đặc biệt. Họ đã gặp nhau tại các trường đại học ưu tú ở Đông Bắc và cùng tham gia các cuộc đua kỳ thú xuyên lục địa. Epstein đưa ra giả thuyết rằng những người Do Thái trẻ được nuôi dưỡng trong môi trường thế tục, cảm thấy một lỗ hổng tinh thần trong cuộc sống của mình. Ông cũng thừa nhận rằng thiên hướng lo lắng của người Do Thái có lẽ đã đóng vai trò trong sự thu hút của tập thể với Phật giáo. Trong những thập kỷ

tiếp theo, người Do Thái theo đạo Phật là lực lượng chính tìm cách chuyển ngữ trí tuệ của phương Đông cho khán giả phương Tây. Epstein nhắc đến việc ông và vài đồng nghiệp đã dạy các hội thảo theo chủ đề Phật giáo quanh thị trấn, nơi họ nói chuyện và trả lời các câu hỏi. "Tham dự vài sự kiện đi", ông khuyên, "cho đến khi anh thấy chán."

Tôi bật cười. Tôi thích người đàn ông này. Người đàn ông có bức hình mà tôi từ chối theo phản xạ hóa ra lại là người có thể trở thành bạn. Chúng tôi là một đôi có chút cọc cạch, chắc chắn rồi, nhưng cũng có sự tương thích nhất định. Ông là một người chuyên lắng nghe; tôi là một người chuyên nói chuyện. Cả hai đều có quan hệ văn hóa Do TháiBoston-New York. Ông không khiến tôi cảm thấy xa lạ, như Tolle và Chopra. Tôi muốn trở thành bạn của ông, nhưng điều tôi thực sự muốn là tìm ra cách để có được những gì ông có. Không phải sự tự ý thức, sự cân bằng không thể phá vỡ, mà là một sự tự tin trầm lặng.

Thường thì vào thời điểm này trong cuộc trò chuyện, ít nhất là với Tolle hoặc Chopra – tôi sẽ liên tục yêu cầu lời khuyên thực tế và đổi lại nhận được một trận bão tuyết những câu trả lời nước đôi. Tuy nhiên, Epstein đã có một toa thuốc rất rõ ràng. Đây là nơi những người theo đạo Phật đối lập với ngành công nghiệp tự lực: Họ có một chương trình trải nghiệm thực tế. Không phải món đồ trang trí đắt tiền. Không có hội thảo tốn kém, không cần thẻ tín dụng. Nó hoàn toàn miễn phí. Đó là một động tác judo giải quyết triệt để tên khốn trong đầu. Tôi đã tìm ra những gì người ta vẫn cố ý khước từ.

Chương 6
Sức mạnh của tư duy tiêu cực

Sự chán ghét của tôi với mọi thứ liên quan đến những người hippie hoặc New Age bắt đầu từ giữa những năm 1970, khi tôi khoảng năm tuổi. Cha mẹ tôi, vẫn chưa trút bỏ dư lượng văn hóa của thời đại cũ, gửi tôi đến một lớp yoga trẻ em tại một trường tiểu học địa phương. Tôi xuất hiện, mặc Toughskins, chiếc quần jeans trẻ em siêu bền được quảng cáo lúc bấy giờ. Giáo viên, trong trí nhớ của tôi như một con bọ ngựa sùng đạo hoang tưởng, đánh giá chiếc quần không đủ linh hoạt cho các bài tập mà chúng tôi thực hiện. Trước mặt tất cả những đứa trẻ khác, bà bắt tôi cởi quần áo và luyện tập trong trang phục đồ lót.

Những tổn thương thời thơ ấu của tôi – bao gồm những chuyến đi cắm trại bắt buộc và thăm các cửa hàng thực phẩm dinh dưỡng ẩm mốc – càng lớn hơn trong những năm tháng ở Đại học Colby, một ngôi trường nghệ thuật nhỏ bé ở trung tâm Maine. Chúng khiến tôi gặp khó khăn với Phật giáo. Epstein và các cộng sự của ông lập luận rằng cách duy nhất để chế ngự tâm khỉ, để thực sự bàng quan trước sự vô thường và đánh bại thói quen bám víu của chúng ta là thiền – và tôi hoàn toàn không có ý định làm theo lời khuyên của họ. Thiền đối với tôi là sự chắt lọc mọi thứ khó khăn nhất. Tôi hình dung mình ngồi bắt tréo chân (sự chối bỏ của tôi dành cho yoga khiến tôi không mềm dẻo như mọi người) trong một căn phòng đầy mùi hôi chân, với một nhóm "học viên" nhếch nhác rung chuông, nhìn vào gương, thốt ra mấy tiếng ậm ừ và cố thả lỏng trong một vũ trụ hư không. Thái độ của tôi được tóm tắt thông qua nhân vật của Alec Baldwin trong phim *30 Rock*: "Thiền là một sự lãng phí thời gian, như việc học tiếng Pháp."

Cộng hưởng với sự kháng cự đó của tôi là khoảng chú ý cực kỳ giới hạn. (Một trong nhiều lý do tôi làm trong truyền hình.) Tôi cho rằng không có cách nào để tâm trí đặc biệt của tôi – lúc nào cũng

cuồn cuộn cơn lốc xoáy – có thể ngừng suy nghĩ.

Sự bế tắc giữa Phật pháp và tôi có thể kéo dài vô tận, nhưng khoảng một tháng sau cuộc gặp với Epstein, tôi tình cờ đi gặp bác sĩ tâm lý của mình. Tôi miễn cưỡng nói với Tiến sĩ Brotman về mối quan tâm vừa chớm nở với Phật giáo bởi, giống như tôi, ông có ác cảm với sự đa cảm tùy tiện; đó là một phần lý do chúng tôi đồng cảm. Nhưng khi tôi thú nhận, ông đáp lại bằng cách kể cho tôi về một đồng nghiệp cũ của ông tại Harvard, người đã viết một cuốn sách về lợi ích sức khỏe của thiền. Brotman nghĩ nó có thể giúp ích cho tôi.

"Vâng, tôi chắc chắn nó không phù hợp với mình," tôi nói. Sau đó, khi lắng nghe cuộc nói chuyện của ông, tôi nhớ lại lần gặp nhau gặp nhau lần đầu tiên, ông đã sử dụng một phép so sánh động vật để giải thích việc một người như tôi không chỉ cần cai nghiện mà còn phải giữ gìn tinh thần và thể chất cẩn thận để sống cân bằng.

"Khi ông nói mình nghĩ thiền có thể tốt cho tôi, có phải vì có lần ông đã nói với tôi rằng tôi cần đối xử với bản thân như một con ngựa đực?"

Ông bật cười và lắc đầu. "Tôi chưa từng nói ngựa đực. Tôi nói *ngựa nòi*."

Sao cũng được. Tôi đã đọc cuốn sách mà Brotman đề cập. Giả thuyết của vị bác sĩ là, trong cuộc sống hiện đại, cơ chế chiến đấu hay từ bỏ của chúng ta bị kích hoạt quá thường xuyên – trong tình trạng kẹt xe, các cuộc họp với sếp... Ngay cả khi đó là các cuộc đối đầu rất nhỏ, cơ thể vẫn không biết điều đó; nó phản ứng như thể đang ở trong tình thế giết-hoặc-bị-giết, giải phóng các chất gây căng thẳng độc hại vào máu. Vị bác sĩ đã thực hiện các nghiên cứu cho thấy thiền có thể đảo ngược tác động của căng thẳng và hạ huyết áp, điều mà người có bệnh tâm lý như tôi thấy rất hấp dẫn.

Sau đó, tôi đọc vài cuốn sách về bản chất thật của thiền Phật giáo và biết không cần phải mặc áo choàng, tụng những cụm từ tiếng Phạn. Có lẽ thái độ của tôi là một ví dụ khác về việc đưa ra kết luận vội vàng. Sức kháng cự của tôi bắt đầu rạn nứt.

Thánh Paul, kẻ giết người khét tiếng của Cơ Đốc giáo, đã cải đạo trên đường đến Damascus. Nixon, người chống Cộng cực đoan, đã gây sốc cho toàn thế giới bằng cách du lịch đến Trung Quốc. Sự từ bỏ đột ngột với mọi thứ mà trước đây người ta ủng hộ là một phần được thiết lập trong bản năng của con người. Phần của tôi đến

trong một khoảnh khắc trên sàn nhà tại một ngôi nhà bên bờ biển.

Đó là cuối tuần cuối cùng của tháng 8, tôi và Bianca đang ở trong một nhà kho cũ được sửa chữa lại với một nhóm bạn.

Chúng tôi thuê nó từ một cặp vợ chồng giáo sư đại học đã nghỉ hưu. Họ trang trí nơi này một cách khá bình dị với các vật dụng làm nông cũ, bao gồm liềm, rìu và bình, được treo bấp bênh trên những chiếc bè và khá nhiều khoảng trống trên tường. Ngoài đống cưa, kéo và búa, còn có một thùng chứa đầy gỗ cào.

Một buổi chiều, tôi tới bể bơi sau khi vừa đọc xong một cuốn sách khác về thiền Phật giáo. Ý nghĩ nảy ra trong đầu tôi: *Mình có nên thử không?* Tôi lung lay. Bị thuyết phục bởi các bằng chứng khoa học và bị xáo trộn bởi nhiều tháng lặn ngụp trong Phật giáo, tôi quyết định: *Chết tiệt, hãy thử xem sao. Sống cho ngày hôm nay, tại sao không.*

Trong khi những người bạn cùng phòng của tôi rõ ràng có khả năng chịu đựng cao với những thứ tuềnh toàng – vì họ sẵn sàng sống trong một ngôi nhà có tên "Nhà kho" – tôi không chắc chắn rằng họ có quan điểm cởi mở về thiền và cũng không muốn tìm hiểu điều đó. Tôi lẻn vào phòng ngủ thử nghiệm.

Hướng dẫn đơn giản:

1. Ngồi thoải mái. Bạn không phải bắt tréo chân. Ngồi xuống ghế, trên đệm, trên sàn – bất cứ đâu. Chỉ cần chắc chắn bạn ngồi thẳng lưng.

2. Cảm nhận hơi thở của bạn vào và ra. Chọn một điểm: lỗ mũi, ngực hoặc bụng. Tập trung sự chú ý của bạn vào đó và cố gắng hết sức để cảm nhận hơi thở. Nếu nó giúp thu hút sự chú ý của bạn, bạn có thể sử dụng một ghi chú tinh thần nhẹ nhàng, như "vào" và "ra".

3. Cách này, theo tất cả những cuốn sách tôi đã đọc, là nổi tiếng nhất. Bất cứ khi nào bạn sao lãng, hãy thả lỏng

và nhẹ nhàng hít thở. Bạn không cần giải tỏa mọi suy nghĩ; điều đó rất khó thực hiện. (Đúng vậy, khi bạn tập trung vào cảm nhận hơi thở, cuộc trò chuyện sẽ chấm dứt trong giây lát, nhưng nó không kéo dài được lâu.) Cái chính là bắt lấy tâm trí lang thang của bạn rồi quay lại với hơi thở, sau đó lặp đi lặp lại lần nữa.

Tôi ngồi trên sàn, dựa lưng vào giường, chân duỗi dài trước mặt. Tôi đặt báo thức năm phút và để chế độ không làm phiền trên điện thoại.

Hít vào.

Thở ra.

Hít vào.

Cây dâu. *Tôi thích từ đó.*

Tại sao, từ góc độ tiến hóa, chúng ta thích mùi cơ thể của chính mình?

Tập trung vào, thằng hâm.

Hít vào.

Thở ra.

Mông ê ẩm quá. Hãy cho tôi cựa quậy chút.

Hít vào.

Ý tưởng cho chương trình nhạc hip-hop trường phái cũ:

Rap Van Winkle.

Giờ thì ngứa ở mắt cá chân trái.

Nơi nào có chuột chạy hoang? Mình sẽ mô tả bản thân giống người chơi bóng hay ông trùm? Cái gì ngon hơn bánh mì cắt lát?

Và cứ như thế cho đến khi chuông báo thức vang lên. Khi đó tôi cảm thấy như thể sự vĩnh cửu vừa lướt qua.

Khi mở mắt ra, tôi có một thái độ hoàn toàn khác về thiền. Tôi từng không thích nó, về bản chất, nhưng giờ tôi tôn trọng nó. Đây không chỉ là vài kỹ thuật vượt thời gian của dân hippie. Đó là một bài tập não nghiêm chỉnh: lặp đi lặp lại việc cố gắng chế ngự con tàu của tâm trí. Nỗ lực lặp đi lặp lại để đưa cỗ máy suy nghĩ bắt buộc làm việc có kỷ luật hơn giống như cầm một con cá sống trong tay. Vật lộn đè tâm trí của bạn xuống đất, liên tục thu hút sự chú ý trở lại hơi thở khi đối mặt với sự tấn công dữ dội đòi hỏi sự can đảm thành thật ở bên trong. Đây là một nỗ lực khó khăn.

Tôi quyết tâm làm điều đó mỗi ngày. Tôi bắt đầu dậy sớm hơn mỗi

sáng và dành ra 10 phút ngồi trên sàn phòng khách, lưng dựa vào chiếc ghế dài. Khi đi công tác, tôi ngồi thiền trên sàn phòng khách sạn.

Nó không dễ hơn chút nào. Tôi ngứa ngáy gần như ngay khi vừa ngồi xuống. Sau đó là sự mệt mỏi: một đống chất lỏng, bầy nhầy như bùn chảy phủ xuống trán tôi. Ngay cả khi những cơn ngứa ngáy và mệt mỏi đã nguôi ngoai, tôi vẫn phải đối mặt với những dòng suy nghĩ không ngừng nghỉ. Tập trung vào hơi thở như một cách để tạm thời ngừng suy nghĩ giống như dùng chổi để quét gián bò đầy sàn vậy. Bạn có thể dọn sạch không gian một cách nhanh chóng, nhưng sau đó lũ côn trùng sẽ quay lại. Tôi biết đáng lẽ mình phải thả lỏng, nhưng điều đó vô cùng khó khăn. Mỗi lần bị lạc trong suy nghĩ, tôi lại rơi vào một vòng xoáy xấu hổ. Những cuộc lang thang của tôi rất tẻ nhạt và tầm thường. Đây thực sự là những gì tôi đã suy nghĩ mọi lúc? Mỗi bữa trưa? Tôi có cần cắt tóc không? Tại sao Viện hàn lâm lại trao giải Phim hay nhất cho *Dances with Wolves* (Khiêu vũ với bầy sói) thay vì *Goodfellas* (Chiến hữu)?

Khi không bị lạc trong những suy nghĩ lơ mơ ngẫu nhiên, tôi lại bị ám ảnh bởi việc còn lại bao nhiêu thời gian, mong chờ thử thách trôi qua. Giống như một tập phim *The Simpsons* (Gia đình Simpsons) về người giữ kỷ lục thế giới cho lần nấc cụt dài nhất. Ở giữa những tiếng nấc, bà mẹ sẽ nói: "Hãy giết tôi đi." Khi hết 10 phút, hàm của tôi thường bị nghiến lại. Nó làm tôi nhớ đến việc một trong những con mèo của chúng tôi, Steve, mắc bệnh nướu nghiêm trọng, luôn cố giải thoát khỏi chính mình khi nó bị đau. Tương tự, khi chuông báo thức kêu vào cuối buổi thiền, tôi thường tránh xa khỏi vị trí ngồi, như thể nhờ đó tôi có thể thoát khỏi sự hỗn loạn trong tâm trí của chính mình.

Luôn có bức tượng Phật mặt tròn hạnh phúc ở trước các spa tại sân bay và các nhà hàng Trung Quốc. (Mặc dù, tôi được biết "Phật cười" thực chất là một tu sĩ Trung Quốc thời trung đại, bằng cách nào đó đã bị giam cầm trong trí tưởng tượng của người phương Tây như hiện thân của Đức Phật, người chỉ ăn một bữa mỗi ngày và rất có thể chỉ có da bọc xương.) Hình ảnh của ông được in lên áo phông bán trong cửa hàng quà tặng tại phòng tập thể dục của tôi. Từ Phái Thiền đã trở thành từ đồng nghĩa với "êm dịu". Nhưng đây hoàn toàn sai làm. Thiền Phật giáo cực khổ một cách ranh mãnh. Mặc dù có những khó khăn, tuy nhiên, thiền đã mang lại một lợi ích rất lớn: phương pháp thực tế để đóng lại tâm khỉ, dù chỉ trong một khoảnh khắc. Nó giống như đánh lừa con vượn nhỏ lông xù, đánh lạc hướng nó bằng thứ gì đó sáng bóng để nó ngồi

yên. Không giống như Tolle, người rất ít đưa ra lời khuyên thực tế, thiền đưa ra một phương thuốc thực sự, một lối thoát tạm thời khỏi vòng tay chặt cứng của nỗi ám ảnh bản ngã. Nó có thể khốn khổ, nhưng đó là giải pháp tốt nhất – và duy nhất – mà tôi biết được.

Khá nhanh chóng, những nỗ lực của tôi bắt đầu hưởng trái ngọt "khỏi gối thiền", thuật ngữ của Phật giáo. Tôi bắt đầu có thể sử dụng hơi thở để quay lại hiện tại – trong phòng chờ sân bay, chờ thang máy... Tôi thấy nó là một bài tập đem lại sự thỏa mãn đến ngạc nhiên. Cuộc sống trở nên giống như đi vào một căn phòng quen thuộc, nơi tất cả đồ đạc được xáo trộn. Và tôi làm tốt hơn nhiều trong việc tha thứ cho bản thân trong đời thực so với khi hành thiền. Mỗi khoảnh khắc là một cơ hội bắt đầu lại, là một triệu cú đánh cầu may.

Thiền đã thay đổi hoàn toàn mối quan hệ của tôi với sự buồn tẻ, thứ tôi đã dành cả đời để tránh né. Lời khuyên duy nhất tôi từng nhận được từ cố vấn đại học của mình, tiểu thuyết gia nổi tiếng James Boylan (người sau này đã chuyển giới, đổi tên thành Jenny, viết một cuốn sách bán chạy nhất và xuất hiện trên chương trình của Oprah) là không bao giờ đi đâu mà không có thứ gì đó để đọc. Tôi chú tâm vào hướng dẫn đó, thực hiện các biện pháp phức tạp để đảm bảo mọi khoảnh khắc rảnh rỗi đều đầy giải trí. Tôi dán mắt vào chiếc điện thoại khi dừng đèn đỏ, mang theo những nghiên cứu về công việc để đọc trong phòng chờ bác sĩ và xem video trong khi ngồi taxi.

Bây giờ, tôi bắt đầu thấy những khoảnh khắc trống trải – ngồi chờ đèn đỏ, chờ đợi các nhân viên chuẩn bị cho một cuộc phỏng vấn – như một cơ hội để tập trung vào nhịp thở, hoặc chỉ quan sát xung quanh. Ngay khi bắt đầu trò chơi này, tôi nhận thấy mình đã mộng du đến mức nào, tâm trí tôi mạnh mẽ thúc đẩy bản thân về phía trước hoặc lùi lại ra sao. Hầu hết, tôi nhìn thế giới qua một loạt những suy nghĩ vẩn vơ, tạo ra thứ cách trở giữa tôi và thực tế. Như một tác giả Phật giáo đã nói: "Nỗi khao khát được khác đi, được ở nơi khác" thấm đẫm cả cuộc đời tôi.

Hiệu quả của thiền, cộng với việc cố gắng hiện diện trong thực tại của cuộc sống hằng ngày, rất ấn tượng. Nó giống như tự đưa mình vào một tầng nước ngầm yên tĩnh. Nó trở thành một cách rèn luyện bản thân. Vào tối Chủ nhật, trong vài giây ngay trước khi bắt đầu *Bản tin Thế giới*, tôi sẽ hít một hơi thật sâu và nhìn xung quanh phòng – ra xa phía nhân viên sân khấu, lên trên trần nhà được lắp đèn chiếu sáng – hạ mình xuống thực tại trước khi lao

vào sự phi thực tế của việc gầm lên trước máy quay với hàng triệu người vô hình đằng sau nó.

Tất cả những điều này thật tuyệt vời, tất nhiên, nhưng khi nó diễn ra, nó không thực sự là điểm chính.

Nước xốt bí mật của Phật giáo là một cái tên an ủi: "Chánh niệm". Nói một cách ngắn gọn, chánh niệm là khả năng nhận ra những gì đang xảy ra trong tâm trí của bạn vào lúc này – giận dữ, ghen tuông, buồn bã, đau nhói ở ngón chân, bất cứ điều gì – mà không bị cuốn đi cùng nó. Theo Đức Phật, chúng ta có ba phản ứng theo thói quen với mọi thứ mình trải nghiệm. Chúng ta muốn nó, loại bỏ nó hoặc lờ nó đi. Bánh quy: Tôi muốn. Muỗi: Tôi loại bỏ. Các hướng dẫn an toàn mà các tiếp viên hàng không đọc to trên máy bay: Tôi lờ nó đi. Chánh niệm là một lựa chọn thứ tư, một cách để xem nội dung của tâm trí chúng ta mà không phán xét. Tôi thấy lý thuyết này tao nhã, nhưng hoàn toàn bất khả thi.

Trên đệm thiền, cơ hội tốt nhất để học chánh niệm là khi bạn bị ngứa hoặc đau. Thay vì gãi hoặc thay đổi vị trí, bạn chỉ cần ngồi đó và vô tư cảm nhận sự khó chịu. Hướng dẫn chỉ đơn giản sử dụng những gì mà các giáo viên gọi là "chú ý", áp dụng cùng với một trạng thái tinh thần: ngứa, ngứa hoặc nhói, nhói. Với tôi, điều này vô cùng khó khăn. Cảm giác ngứa râm ran sẽ xuất hiện dưới đùi, một cánh cửa khó chịu nhỏ bé tới Địa ngục và tôi sẽ nghiến răng đặt câu hỏi về những lựa chọn mình đang làm trong cuộc sống. Tôi không thể ngừng việc phán xét; tôi ghét nó.

Điểm đáng nói là, một khi bạn đã thành thạo những thứ như vết ngứa, cuối cùng bạn sẽ có thể áp dụng chánh niệm vào suy nghĩ và cảm xúc. Cái ghi chú không phán xét này – *Ồ, đó chỉ là cơn gió thoảng tự thán... Ồ, đó chỉ là tôi đang suy ngẫm về công việc* – được cho là sẽ rút cạn hết sức mạnh, cảm xúc và vượt ra khỏi ý thức.

Thật dễ dàng để thấy chánh niệm có thể mở rộng như thế nào. Chẳng hạn, vào cuối giờ chiều, tôi nhận được cuộc gọi từ ban *Bản tin Thế giới* cho tôi biết câu chuyện mà tôi đã dành hàng giờ để tranh giành sản xuất không còn được phát sóng vào tối nay nữa. Phản ứng thông thường là nghĩ cho bản thân, *tôi tức giận*. Theo phản xạ, sau đó tôi sẽ hoàn toàn sống trong suy nghĩ đó – và thực sự *trở nên* tức giận. Rồi tôi sẽ càu nhàu với người ở đầu dây bên kia, dù lý trí hiểu rằng họ thường có lý do rất chính đáng để loại bỏ mẩu tin đó. Cuối cùng, tôi cảm thấy tồi tệ khi tiêu tốn năng lượng vào một câu chuyện không được phát sóng và cảm thấy tội lỗi vì đã cáu kỉnh không cần thiết. Quan điểm của chánh niệm là

bỏ qua những phản ứng dây chuyền thông thường và trở nên bàng quan.

Khi bắt đầu suy nghĩ về việc toàn bộ hệ thống đốt cháy tâm lý dường như tự phát này hoạt động như thế nào, tôi nhận ra rằng mình đã bị thúc đẩy bởi bản ngã một cách mù quáng ra sao. Tôi dành rất nhiều thời gian, như một tác giả Phật giáo viết: "Trôi dạt vô định với sự gia tăng của các xung động theo thói quen." Đây là điều khiến tôi gặp phải những sai lầm khi đối diện với chiến tranh, ma túy và hoảng loạn. Nó là thứ thúc đẩy tôi ăn khi không đói hoặc cục cằn với Bianca khi nghĩ về những điều xảy ra trong văn phòng. Chánh niệm đại diện cho một sự thay thế để sống một cách phản ứng.

Đây không phải là mưu mẹo tinh thần. Chánh niệm là một đặc điểm bẩm sinh, một đấng sinh thành. Đó là những gì khiến chúng ta trở thành con người. Về mặt sinh học, chúng ta được phân loại là *Người tinh khôn* – người nghĩ và biết mình nghĩ gì. Chúng ta có thể làm nhiều hơn là chỉ nghĩ; chúng ta cũng có sức mạnh nhận thức được mọi thứ – mà không cần phán xét, không có bản ngã. Đây không phải chê bai suy nghĩ, là chỉ ra suy nghĩ mà không nhận thức có thể là một bậc thầy khắc nghiệt.

Ví dụ: bạn *chú ý* đến cơn đói, nhưng bạn *nghĩ* về nơi để có bữa ăn tiếp theo và liệu nó có các sản phẩm từ thịt lợn không. Bạn có thể *chú ý* đến áp lực trong bàng quang cho biết đã đến lúc đi tiểu, nhưng bạn *nghĩ* về việc liệu tần suất đi tiểu của mình có đồng nghĩa với việc bạn đang già đi và cần khám tuyến tiền liệt hay không. Có sự khác biệt giữa những cảm giác mà chúng ta trải nghiệm với sự quay cuồng về tinh thần tạo ra phản ứng của chúng ta với những kích thích nói trên.

Các Phật tử cũng có suy nghĩ tương đồng. Coi tâm trí như một thác nước, họ nói: "Nước là dòng chảy của suy nghĩ và cảm xúc; chánh niệm là không gian phía sau thác nước." Một lần nữa, lý thuyết tao nhã, nhưng nói dễ hơn làm.

Có nhiều lĩnh vực trong cuộc sống mà tôi rất cần thứ chánh niệm này. Ăn uống chẳng hạn. Sau khi bỏ ma túy, thức ăn trở thành cơn sốt dopamine thay thế của tôi. Khi gặp Bianca, tình hình trở nên tồi tệ hơn, vì tôi rất vui khi trở về nhà. Cô ấy sẽ nấu những bữa ăn thịnh soạn với mì ống và sau đó là bánh quy. Với một võ sĩ hạng gà, tôi có thể ngấu nghiến hết đĩa này đến đĩa khác. Tôi tự nhủ rằng phải tiết chế, nhưng một khi cơn điên cuồng bắt đầu, tôi không thể dừng lại. Tôi đang chăm bón các trung tâm khoái cảm

của bộ não ăn chứ không phải dạ dày và tình hình còn tệ hơn với món tráng miệng. Việc cha mẹ không bao giờ để tôi ăn đồ ngọt khi còn nhỏ đã gây ra nỗi ám ảnh suốt đời. (Điều tương tự cũng xảy ra với truyền hình, trớ trêu thay.) Tôi có thể ăn cả đống bánh quy, ngấu nghiến ngập răng. Khi bụng to lên, nó trở thành nguồn cơn hủy hoại mái tóc. Chẳng thứ phù phiếm hay chánh niệm nào giúp được.

Nhưng tôi thực sự có thể sử dụng tốt liều thuốc chánh niệm khi xử lý các sự kiện diễn ra sau khi nhận được cuộc gọi từ Amy Entelis, phó chủ tịch cấp cao về phát triển tài năng. Amy phụ trách tuyển dụng và quản lý các phóng viên và người dẫn chương trình. Bà gặp tôi khi tôi đang trên đường đến sân bay để lấy tin. Đó là vào đầu tháng 9 năm 2009, khoảng một tháng sau khi tôi bắt đầu thiền. Bà mang đến một tin quan trọng. Vào khuya muộn trong ngày, bà nói với tôi, quản lý thông báo rằng Charlie Gibson đã quyết định rút khỏi vị trí người dẫn chương trình của *Bản tin Thế giới*. Họ đồng thời thông báo rằng Diane Sawyer sẽ rời *GMA* để tiếp quản chương trình buổi tối. Tôi mừng cho Diane. Một thập kỷ trước, cô chỉ tạm thời đồng ý dẫn *GMA*, nhưng cô thực hiện tốt đến nỗi các sếp liên tục yêu cầu cô tiếp tục. Bây giờ ngôi sao sáng nhất trong bộ phận tin tức của chúng tôi sẽ được thăng chức lên Chiếc Ghế Lớn, một sự đề bạt mà nhiều người cảm thấy vô cùng xứng đáng.

Mặc dù vậy, không mất nhiều thời gian để tôi chuyển sang trạng thái điều-này-có-ý-nghĩa-gì-với-mình. Thông báo này chắc chắn sẽ gây ra một trận tuyết lở có cường độ tương tự như những gì đã xảy ra sau khi Peter Jennings qua đời. Nhiều quân bài domino sắp đổ. Việc Diane rời khỏi chương trình buổi sáng nghĩa là ban quản trị có thể sẽ phải xây dựng lại đội dẫn chương trình *GMA*, điều sẽ tạo hiệu ứng gợn sóng trong hàng ngũ phát sóng. Những gì đang đến là một sự cải tổ triệt để các nhân vật trong vở kịch. Tôi đã dẫn chương trình *Bản tin Thế giới* ngày Chủ nhật trong khoảng bốn năm và vẫn rất yêu thích nó, nhưng nếu công việc mới xuất hiện, tôi cũng muốn tham gia. Mong muốn thăng tiến – ngay cả khi thiếu hụt trí tưởng tượng – gần giống như Woody Allen trong cảnh kinh điển của phim *Annie Hall*, nơi ông chia tay Diane Keaton. "Một mối quan hệ, anh nghĩ, giống như một con cá mập," ông nói. "Nó phải liên tục di chuyển về phía trước hoặc chết. Và anh nghĩ những gì chúng ta có là một con cá mập đã chết."

Không lâu sau, tình hình ngày càng căng thẳng. Chúng tôi nhận được tin về hai chuyến rời đi khác: John Stossel, đồng dẫn chương trình của *20/20* và Martin Bashir, một trong ba người dẫn chương

trình của *Điểm tin tối*. Tôi đặc biệt quan tâm tới trường hợp sau. Sau nhiều năm làm phóng viên của *Điểm tin tối*, tôi luôn bày tỏ niềm yêu thích với vai trò người dẫn chương trình. Nó dường như là công việc hoàn hảo với tôi, công việc mà tôi có thể theo đuổi cho đến khi nghỉ hưu. Tôi thực sự rất thích sự vội vã của những bản tin ngắn "từ trên trời rơi xuống" của *GMA* và *Bản tin Thế giới* – đặc biệt là trong các tình huống tin tức đột phá – nhưng những mẩu tin này về cơ bản rất ngắn: những bài đọc dài từ 90 đến 120 giây của các sự kiện trong ngày. Trên *Điểm tin Tối*, các tin nằm trong khoảng từ bốn đến tám phút. Nếu câu chuyện thực sự hay, họ có thể cho bạn toàn bộ nửa giờ.

Tôi không chỉ thích độ dài của những câu chuyện, mà còn cả sự đa dạng. Hằng đêm, họ thực hiện những cuộc điều tra khó khăn như hồ sơ của một ngôi sao điện ảnh hoặc câu chuyện về trại giảm béo cho chó. Trong những tháng gần đây, *Điểm tin Tối* đã cho tôi nhiều cơ hội hơn để giải tỏa cơn khát an ủi những người bị ảnh hưởng và gây ảnh hưởng tới những người được an ủi. Tôi đã đi tìm kiếm những con kangaroo có nguy cơ tuyệt chủng ở Papua New Guinea, săn lùng khách du lịch tình dục Mỹ ở Campuchia và đối đầu với các mục sư ở Congo, những kẻ kiếm tiền bằng cách thuyết phục cha mẹ gửi con cái họ đến những lễ trừ tà đau đớn.

Vấn đề là, có một ứng cử viên khác. Bill Weir, người dẫn chương trình *GMA* cuối tuần. Bill đã gia nhập ABC News vào năm 2004 từ chi nhánh địa phương ở Los Angeles, nơi anh là một phóng viên thể thao. Anh toát phong thái của một người thủ cựu và đôi khi rất đỗi trầm ngâm. Mặc dù không có bệ đỡ vững chắc, Bill đã nhanh chóng trở thành một nhà báo xuất sắc, đưa tin nhanh nhạy cũng như sản xuất những câu chuyện đặc sắc.

Ví dụ yêu thích của tôi về người đến sau này là phóng sự về Don LaFontaine, một anh chàng đảm nhận phần lồng tiếng cho các đoạn trailer giới thiệu phim. Giọng LaFontaine trầm ấm đến nỗi những câu thoại kinh điển của anh ("Trong một thế giới...) nghe thật ám ảnh. Thay vì chỉ thực hiện một cuộc phỏng vấn truyền thống, Bill dẫn LaFontaine đi dạo xung quanh L.A., kể lại cuộc đời anh qua một chiếc micro cầm tay. Cảnh quay tuyệt nhất diễn ra tại một quán cà phê ngoài trời, nơi Bill thờ ơ nhìn vào thực đơn.

LaFontaine: *"Anh là kẻ giết người nguy hiểm nhất thế giới. Danh tính của anh là một bí mật – thậm chí từ chính anh. Mùa hè này, tình yêu... gây chết người."*

Weir: "*Tôi nghĩ mình sẽ ăn một quả trứng ốp la.*"

LaFontaine: "*Tôi nghĩ mình sẽ dùng chút salad.*"

Weir: "*Có quá sớm cho món salad không?*"

[Cắt cận cảnh của LaFontaine] "*Không bao giờ là quá sớm…*

cho một món salad."

Các sếp thận trọng đề nghị rằng có lẽ tôi cũng nên xem xét khả năng thay thế vị trí của Bill ở chương trình *GMA* cuối tuần nếu anh gật đầu với *Điểm tin Tối*. Ban đầu, tôi bác bỏ điều này, nhưng cuối cùng đã bị thuyết phục xem xét lại. Tôi nhận ra nhiệm vụ này không chỉ tăng gấp bốn lần thời gian phát sóng của mình (từ nửa giờ vào Chủ nhật đến trọn hai giờ vào thứ Bảy và Chủ nhật) mà còn cho tôi cơ hội thử sức với phong cách mới, thoát khỏi khuôn mẫu ù lì kiểu Jennings. Bản tin buổi sáng không chỉ có một gã đàn ông và một máy phóng chữ; nó sống động, cởi mở và không có kịch bản. Hơn nữa, buổi sáng là nơi tập trung diễn biến trong ngành truyền hình. *GMA* có những khán giả trẻ tuổi mà các nhà quảng cáo muốn tiếp cận, điều này khiến chương trình trở thành trung tâm lợi nhuận cho bộ phận tin tức.

Tôi đồng ý, nhưng vẫn nêu rõ quan điểm rằng lựa chọn đầu tiên của tôi vẫn là *Điểm tin Tối*. Tôi đang ở trong vị trí có thể đòi hỏi cả hai công việc cùng lúc – và không cái nào chắc chắn. Tôi tiếp tục hình dung những kết quả tồi tệ nhất có thể: *Không được thăng chức → Cuối cùng bị rụng tóc và do đó, tất cả triển vọng công việc tương lai tan tành → Quán trọ rẻ tiền ở Duluth.*

Tôi có cơ hội tiếp David Westin để thỏa thuận cho trường hợp của mình. Đúng giờ hẹn, tôi đi bộ từ văn phòng của mình lên tầng 5. Sau khi ngồi một lúc trên chiếc ghế dài ngoài văn phòng, tôi được thư ký của ông mời vào và được David chào đón với nụ cười rộng và cái bắt tay chắc nịch.

Ông lịch sự lắng nghe khi tôi trình bày tình huống của mình, đầu tiên là cho *Điểm tin Tối*, sau đó là *GMA*. Ông hỏi vài câu hỏi hóc búa mà tôi vận dụng hết khả năng để trả lời. Tôi nghĩ mình đã làm được, nhưng thật khó để chắc chắn. Giống như tất cả các quản lý chuyên nghiệp, David là bậc thầy trong việc nói rất nhiều mà không thực sự cam kết điều gì. Tôi biết không nên thúc ép quá mạnh để tránh việc ông cáu kỉnh lên. Sự hòa nhã của bất cứ ai cũng có thể trở nên dễ vỡ dưới quá nhiều áp lực.

Việc chính của chúng tôi dừng ở đó, phần còn lại của cuộc họp chuyển sang các vấn đề đời thường. Ở đây mọi thứ trở nên rất

thoải mái. Nói chuyện cười đùa hài hước và tôi lại cảm thấy phấn chấn. Cảm giác này kéo dài khoảng 90 giây. Vào lúc xuống đến văn phòng, tôi cảm thấy chua chát. Dành chút thời gian để suy ngẫm, tôi nhận ra David đã không nói gì cụ thể hay mang tính trấn an. Trên thực tế, tôi có cảm giác mơ hồ rằng ông sẽ lờ tôi đi. Tồi tệ hơn, tôi biết có thể ông sẽ không ra quyết định nhanh chóng.

Liệu đây có phải là một cơ hội tốt để xem liệu tôi có thể thực hành chánh niệm không? Có thể. Tôi cố gắng thiền trên chiếc ghế dài trong văn phòng, nhưng nó không hiệu quả. Tôi không thể trèo ra phía sau của thác nước. Mỗi khi cố gắng nhìn vào dòng suy nghĩ của mình để đánh giá sự thất vọng với cái nhà tù nghề nghiệp này, tôi không biết phải tìm kiếm cái gì – hay nhìn nhận nó như thế nào. Không phải "chú ý" là một dạng của suy nghĩ sao? *Tôi cần phải thấy cái chết tiệt gì ở đây?*

Tôi bắt đầu lại từ đầu, suy nghĩ về những câu hỏi tương tự đã suy ngẫm kể từ lần đầu đọc sách của Eckhart Tolle. Tôi vẫn chắc chắn rằng việc nhìn vấn đề từ mọi góc độ và tìm kiếm bước đi đúng đắn đã cho tôi một lợi thế. Nhưng tôi vẫn lo ngại rằng quá nhiều lo lắng sẽ khiến mình phát điên.

Tôi dành những tuần tiếp theo để trốn tránh. Tôi cố gắng "chú ý", nhưng không biết mình đang để tâm hay chỉ nuông chiều bản thân. Tôi quyết định đã đến lúc làm theo một lời khuyên từ người bạn mới Mark Epstein.

Sự kiện được tổ chức tại một hội trường lớn tại tháp Sheraton ở trung tâm Manhattan và ngay khi đến nơi, tôi đã vô cùng hối hận. Nó được lấp đầy phần lớn bởi các phụ nữ trung niên đeo khuyên tai và ăn mặc lòe loẹt. Bất kỳ ai trong số họ cũng có thể là giáo viên yoga, người đã ép tôi lột sạch chỉ còn sót đồ lót khi còn nhỏ.

Tôi thấy tệ hơn, tất nhiên, trong các chiến hào tự lực, nhưng ở đây thì khác. Tôi tham gia hội nghị Phật giáo kéo dài ba ngày này không phải với tư cách là một phóng viên, mà là một khách hàng trả tiền, người đã đến vì mục đích cá nhân, một ý nghĩ như muốn ói.

Mọi thứ còn trở nên tệ hơn khi nó diễn ra trước mặt một người bạn mới mà tôi đi cùng. Tên anh là Jason. Anh là tay trống cho một trong những ban nhạc yêu thích của tôi, Mates of State. Đây là ban nhạc của một cặp vợ chồng đã viết những bài hát pop bắt tai về cơn giận giữ khi sống ở ngoại ô. Tôi đã thực hiện một bài về họ cho *Bản tin Thế giới* ngày Chủ nhật, tập trung vào cách họ

chăm sóc hai đứa con nhỏ trong quá trình lưu diễn và viết blog về việc đó, mang tên *Band on the Diaper Run*. Sau khi câu chuyện được phát sóng, tôi và Bianca đã nảy sinh tình bạn với Jason và vợ anh, Kori. Jason là một trong số ít người tôi đã truyền giáo thành công về Phật pháp. Thật thú vị, anh bày tỏ mối quan tâm về thiền như một hệ quả tất yếu cho câu hỏi hóc búa về an toàn-bất an đang diễn ra trong tôi. Anh lo lắng rằng nếu mình trở nên quá hạnh phúc, nó sẽ khiến anh mất hứng thú và cắt đứt nguồn cảm hứng viết nhạc. Một diễn viên hài bạn tôi cũng đã nói điều gì đó tương tự – rằng anh lo lắng thiền sẽ khiến mình bớt "phán xét" và do đó ít hài hước hơn.

Ở đây trong hội trường, Jason – người cao 1m9, có mái tóc dài thời thượng và có thể chịu được những chiếc quần bò bó sát – trông thật nổi bật. Tôi hơi choáng. Tôi liên tục nói về Mark Epstein với Jason trong nhiều tháng và giờ Epstein đang ở trên sân khấu, ngồi cạnh hai giáo viên Phật giáo khác, chủ trì chương trình kinh dị này.

Diễn giả mở đầu là một phụ nữ ở độ tuổi 50 tên Tara Brach. Cô có mái tóc nâu dài và những nét Do Thái hài hòa. Cô duy trì giọng điệu dịu dàng, vui vẻ xuyên suốt chương trình – mềm mại và chậm chạp một cách giả tạo, như thể cô đang cố gắng mát xa trị liệu bằng giọng nói của mình. Cô khuyên chúng tôi nên yêu chính mình, "mời" chúng tôi nhắm mắt lại và "tin tưởng vào đại dương, vào sự bao la, bí ẩn và sự nhận thức vào tình yêu – để có thể thật sự 'được giải thoát'." Tôi không thể kìm được việc lén nhìn sang Jason, người mà tôi nghĩ hẳn đang âm thầm nguyền rủa mình. Brach kết lại bằng một bài thơ, sau đó là một khoảng lặng và cuối cùng, cất tiếng "Cám ơn" nghiêm túc

Sau đó, Mark thế chỗ và giải cứu chương trình. "Vâng, tôi sẽ cho các bạn thấy một góc nhìn hơi khác một chút," ông nói, với ánh mắt tinh quái, "thứ mà, thật sự, có quá nhiều điều vẫn còn phiền muộn với tôi." Mọi người bật cười và một nụ cười khẽ nở trên khuôn mặt Brach. Jason, người dường như tách biệt kỳ lạ – nhưng không phải theo cách Phật giáo – đang ngồi thẳng lưng tại chỗ.

"Mọi người đến với tôi thường cảm thấy họ nên yêu thương chính mình và tôi thực sự khuyên bạn nên chống lại điều đó," ông nói. Ông hoàn toàn ứng khẩu và nghiêm túc. Trái ngược hoàn toàn với Brach, ông cho rằng chúng ta cần chủ động kết nối với mặt xấu xí của mình. "Chánh niệm cho chúng ta cách để kiểm tra lòng thù hận của chính mình mà không cố gắng khiến cho nó biến mất, không cố gắng kiềm chế nó." Chỉ cần chú ý đến nó, ông nói, là có

thể "được giải thoát".

Ý tưởng dựa dẫm vào những gì phiền muộn với tôi hơi cực đoan, vì phản xạ của chúng ta thường là chạy trốn, đi mua thứ gì đó, ăn thứ gì đó hay sử dụng lẫn lộn nhiều loại thuốc. Nhưng, các Phật tử nói: "Cách duy nhất là băng qua." Tương tự: Khi một cơn sóng lớn ập đến, cách tốt nhất để không bị đánh vào người là lặn ngay xuống. Điều này thật tức cười khi so với những gì tôi đã học được từ trải nghiệm đau đớn của bản thân sau khi trở về từ Iraq, sử dụng ma túy và đánh mất lý trí trên truyền hình. Khi bạn đè nén một cái gì đó, bạn tiếp thêm cho nó sức mạnh. Vô minh là không hạnh phúc.

Luận điểm của Mark là câu trả lời trực tiếp cho nỗi sợ hãi của Jason và người bạn diễn viên hài của tôi về việc thiền khiến họ mất nhiệt huyết. Chánh niệm đưa bạn đến gần hơn với tâm trí, hoạt động như một loại radar, lập bản đồ tinh thần của bạn, khiến bạn trở nên sâu sắc hơn. Đó là sự đối lập hoàn toàn với niềm hy vọng liều lĩnh được rao giảng bởi những người tự lực.

Đó là sức mạnh của suy nghĩ tiêu cực.

Khi ngồi đó giữa những khán giả, tôi cảm thấy tự hào về Mark, và ngày càng say mê với lý thuyết về chánh niệm – dù rằng thất vọng vì mình không thể ứng dụng được.

Trước sự ngạc nhiên sâu sắc của tôi, người mở khóa bí ẩn này cho tôi là Tara Brach.

Bị sự thôi thúc đến kỳ lạ và mặc dù biết Mark sẽ không nói, tôi đã trở lại phòng khiêu vũ trong ngày thứ hai của hội nghị. Lúc đầu, Brach làm tôi phát điên với tất cả những cái cúi đầu, rung chuông và câu Namaste phô trương.

Nhưng rồi cô chốt lại phương pháp áp dụng chánh niệm trong các tình huống cấp tính với một từ viết tắt hơi ngớ ngẩn:

RAIN.

R: Recognize – Nhận biết

A: Allow – Chấp nhận

I: Investigate – Xem xét

N: Non-identification – Không xác định

“Nhận biết” thì dễ hiểu. Sử dụng ví dụ về David Westin, trong những khoảnh khắc sau cuộc họp, công việc cấp thiết nhất chỉ đơn giản là thừa nhận cảm xúc của tôi. “Nó giống như đồng ý tạm dừng khi đối mặt với thứ gì đó và thừa nhận thực tế ấy,” Brach nói. Bước đầu tiên là thừa nhận nó.

“Chấp nhận” là khi bạn biết dựa vào nó. Các Phật tử luôn nói về việc phải “buông bỏ” thế nào, nhưng thực sự ý họ là “hãy mặc kệ nó”. Hay, khi Brach nói theo cái giọng khó lòng bắt chước: “Cho phép nội tâm thì thầm lời ‘đồng ý’.”

Bước thứ ba – “xem xét” – là nơi mọi thứ dung nhập vào thực tế. Bám sát ví dụ về Westin – sau khi đã thừa nhận cảm xúc của mình và mặc kệ chúng, bước tiếp theo sẽ là kiểm tra xem chúng đã ảnh hưởng đến cơ thể tôi như thế nào. Nó khiến mặt tôi nóng bừng, tim đập mạnh và tai ù ù? Chiến lược này nghe có vẻ chuẩn xác với tôi, đặc biệt là khi các triệu chứng trầm cảm sau chiến tranh có biểu hiện giống như triệu chứng cảm cúm vậy.

Bước cuối cùng – “không xác định” – nghĩa là nhận thấy tất cả cảm xúc tức giận, ghen tuông hay sợ hãi đều không kéo dài mãi mãi. Đấy chỉ là những trạng thái thoáng qua của tâm trí.

Kế hoạch Brach dường như hoàn toàn khả thi. Khác với nỗi khó chịu với những gì cô thể hiện lúc đầu, giờ tôi thấy có gì đó thông cảm về cách cư xử của cô. Rốt cuộc, cô là một người chuyên gia được đào tạo – cả về Phật giáo lẫn tâm lý trị liệu – người đã dành cả cuộc đời giúp đỡ mọi người. Tôi nhận ra, một lần nữa, mình đã đánh giá không công bằng.

Chỉ vài tuần sau, tôi đã ứng dụng được lời khuyên của cô và thấy được phía sau dòng chảy của suy nghĩ.

Tôi có một ngày tồi tệ. Tôi lo lắng về việc liệu mình có được thăng chức hay không – và sau đó tự càm ràm bản thân vì đã lo lắng. Tôi tới chỗ chiếc đi-văng trong văn phòng, nhưng lần này tôi thử kỹ thuật RAIN của Brach, đặc biệt là phần xem xét sự hỗn loạn bên trong.

Ghi chú: tim đập mạnh.

Đầu kêu thình thịch.

Căn nhà trọ rẻ tiền ở Duluth trong sáu tháng.

Ghi chú: lo lắng.

Tim đập mạnh, thình thịch.

Dái tai nóng.

Tôi không cố gắng ngăn chặn nó; tôi chỉ cảm nhận nó. Tôi đang "chấp nhận", "mặc kệ nó" và "xem xét". *Ù. Căng thẳng. Ù.*

Tôi làm được rồi! Tôi đang nhận thức được cơn giận của mình!

Ghi chú: tự chúc mừng.

Hiệu ứng giống như tính năng hình trong hình trên tivi. Thông thường, tiếng lách cách tinh thần của tôi thống trị hoàn toàn. Khi nhấn nút chánh niệm, vài hình phối cảnh xuất hiện. Suy nghĩ của tôi diễn ra trong một không gian rộng lớn hơn và dù chúng vẫn cháy, ngọn lửa dường như nhỏ đi một chút. Quá trình này phần nào giống như báo chí. (Hoặc ít nhất là nó phù hợp với những gì đám phóng viên chúng tôi nói với chính mình, rằng chúng tôi khách quan, không thiên vị – nói cách khác là công bằng và cân bằng.)

Đó là trạng thái mặc khải: giọng nói trong đầu, mà tôi luôn quá nghiêm trọng hóa, đột nhiên mất nhiều quyền hạn. Nó giống như nhìn trộm đằng sau bức màn và thấy rằng Phù thủy xứ Oz là một lão già yếu đuối, nhát cáy. Nó không chỉ giảm bớt sự khích động của tôi trong hiện tại, mà còn đột nhiên mang đến cho tôi cảm giác hy vọng rằng mình có thể xử lý tốt bất cứ thứ rác rưởi nào mà bản ngã sản sinh ra.

Thành công mới, tất nhiên, nhưng vẫn còn khúc mắc. Dù chánh niệm rất mạnh mẽ, nó cũng không xóa hết được các vấn đề trong thế giới thực của tôi. Vậy thực sự những gì đã thay đổi? Tôi thêm một mục mới vào tệp được gắn nhãn "Câu hỏi dành cho Mark" trên điện thoại.

Chúng tôi đã trở lại Tribeca Grand, nơi tôi mời Mark một chầu bia nữa. Khi ông tháo giày của mình và ngồi xếp bằng trên ghế, tôi nhớ lại những chuyện kỳ lạ chúng tôi đã làm. Trước khi bắt đầu các câu hỏi, tôi nhận thấy ông có một ánh nhìn háo hức, báo hiệu rõ ràng rằng ông có điều gì đó muốn nói với tôi.

Sau đó, với một nụ cười đầy ẩn ý, ông nói rằng ông mới có một cuộc họp qua điện thoại với Tara Brach. Cô đã đề nghị được nói chuyện; cô không hài lòng với việc ông mâu thuẫn với mình trên sân khấu. Tôi tranh cãi gay gắt rằng ông không có nghĩa vụ nói chuyện với cô ấy, mà là với khán giả. Ông có vẻ cảm kích. Dường

như ông và Brach rõ ràng cuối cùng đã giảng hòa.

Khi tôi đưa ra câu hỏi về việc liệu chánh niệm có khiến bạn lúng túng khi đối mặt với những vấn đề gai góc trong cuộc sống, ông lập tức quay lại với sự cố Brach.

"Giống nhau cả thôi," ông nói.

Trên sân khấu trong hội trường, Mark không thích những gì Brach đang nói. Tuy nhiên, thay vì vô thức chỉ trích cô, ông bình tĩnh và khéo léo bày tỏ quan điểm. Nhìn nhận rõ ràng một vấn đề không ngăn bạn hành động, ông giải thích. Chấp nhận không phải sự thụ động. Những gì chánh niệm làm là tạo ra một khoảng trống trong đầu để bạn có thể, như các Phật tử nói, "hồi đáp", thay vì chỉ đơn giản là "phản ứng". Theo quan điểm của Phật giáo, bạn không thể kiểm soát những gì xuất hiện trong đầu mình; tất cả phát sinh từ một khoảng trống bí ẩn. Chúng ta dành nhiều thời gian để đánh giá bản thân một cách gay gắt vì nghĩ rằng mình không có vai trò gì trong đời. Điều duy nhất bạn có thể kiểm soát là cách xử lý nó.

Bingo: hồi đáp không phản ứng. Đây là lý do, như tôi mới biết gần đây, khiến nhiều người nổi tiếng trở thành thiền giả.

Huấn luyện viên bóng rổ Phil Jackson, Thẩm phán Tòa án tối cao Stephen Breyer, Giám đốc điều hành của Ford – Bill Ford, ca sĩ của Weezer – Rivers Cuomo. Ngay cả rapper 50 Cent. Ngay cả Tom Bergeron, một người bạn thành công với bong bóng dotcom của tôi nói rằng một khi bắt đầu thiền, anh nhận thấy mình luôn là người bình tĩnh nhất trong các cuộc họp. Anh gọi nó là "trạng thái siêu cường".

Mark cho biết điều này có ảnh hưởng trực tiếp đến tình hình công việc hiện tại của tôi. "Chỉ nghiền ngẫm về cảm xúc của bản thân không bao giờ giải quyết được vấn đề hoặc khiến cho cảm xúc của anh biến mất," ông nói, "nhưng điều đó có thể khiến anh ngừng hành động một cách mù quáng. Ví dụ, anh sẽ không sưng sỉa với sếp của mình."

Khi nhấm nháp bia trong quán bar khách sạn với bậc thầy tâm lý này, tôi nhận ra cách xử lý tốt nhất trong hoàn cảnh hiện tại là kiên nhẫn ngồi chờ. Tôi đã hiểu trường hợp của mình; điều duy nhất tôi có thể làm lúc này là gục đầu xuống, làm việc chăm chỉ và hy vọng vào điều tốt nhất. Nói cách khác: hồi đáp – không phản ứng.

Mark cũng chỉ ra rằng chánh niệm là một kỹ năng – thứ sẽ cải thiện khi tôi có thêm nhiều giờ thiền. Theo tinh thần đó, ông nói tôi nên xem xét tham dự một khóa tu. Hình thức đòi hỏi khắt khe hơn nhiều so với hội thảo Phật giáo của Tara Brach. Ông đề nghị một khóa tu tĩnh lặng kéo dài 10 ngày, tôi sẽ ở tại một trung tâm Phật giáo với hàng chục thiền giả khác. Không nói chuyện, không xem tivi, không uống bia – chỉ thiền, cả ngày. Khi tôi nói vậy thì khác gì cầm tù, ông trấn an tôi, nói rằng nó sẽ khó khăn nhưng đáng giá. Cụ thể, ông đề nghị tôi đăng ký khóa tu do một người tên Joseph Goldstein chủ trì, người mà Mark gọi là giáo viên thiền "của mình". Ông nói về nhân vật Goldstein này bằng những từ ngữ hoa mỹ nhất, điều đó khiến tôi không khỏi tò mò. Tôi hình dung nếu người đàn ông mà mình tôn kính tôn kính người khác, có lẽ tôi nên đến gặp người đàn ông kia.

Khi chúng tôi thanh toán hóa đơn, tôi nói: "Nếu ông đồng ý, tôi muốn chúng ta gặp nhau một hoặc hai tháng một lần."

"Chắc chắn rồi," ông trả lời, nhìn lên từ phần còn lại của cốc bia và bắt gặp ánh mắt của tôi. Với sự chân thành không nao núng, ông nói, "Tôi muốn biết nhiều hơn về cậu." Đó là một trong những điều tốt đẹp nhất mà người ta từng nói với tôi. Sau khi cạn ly, khi chúng tôi nói lời tạm biệt, ông trao tôi một cái ôm. Thật cảm động và tôi đánh giá cao sự thân thiện của ông, nhưng không thể lờ được việc tôi chuẩn bị tham gia một khóa tu.

Sau đó Chopra quay lại. Thông qua một chiến dịch qua email và văn bản tích cực, ông đã thuyết phục tôi và các giám đốc điều hành tại *Điểm tin tối* sản xuất ra một phiên bản Đối đầu khác. Lần này, cuộc tranh luận sẽ là giữa Chopra và kẻ thù truyền kiếp của ông, Michael Shermer, một cựu Cơ Đốc hữu đã trở thành chiến binh vô thần và nhà điều tra chuyên nghiệp về giả khoa học. Shermer là người đứng đầu Hiệp hội Skeptics, một tổ chức phi lợi nhuận thúc đẩy sự hoài nghi khoa học và chống lại sự lan truyền của giả khoa học, mê tín dị đoan và niềm tin phi lý, những người đã quyết định đưa hình Chopra lên trang bìa của tạp chí *Skeptic* vài năm trước, với tiêu đề "Tiến sĩ ảo".

Chủ đề của cuộc tranh luận là liệu Chúa và khoa học có tương thích với nhau hay không. Theo đúng phong cách của *Điểm tin tối*, chúng tôi đã đặt cho sự kiện một tiêu đề vô cùng độc lạ: "Chúa có tương lai không?"

Một trong những người đầu tiên tôi gặp tại địa điểm tranh luận – một thính phòng tại Viện Công nghệ California ở Pasadena – là

Sam Harris, người đã xuất bản những cuốn sách chống tôn giáo gay gắt bán rất chạy, biến anh thành người hùng của một phong trào vô thần vừa chớm nở. Chúng tôi đã gặp nhau vào năm 2007, khi tôi đang quay một bản tin tại Hội nghị người vô thần Mỹ ở Washington, D.C. Các bài viết của anh gây tranh cãi đến mức anh sống ở một địa điểm không được tiết lộ và thường đi du lịch cùng vệ sĩ. Tôi ấn tượng với việc phỏng vấn anh giữa những người bán các nhãn dán ních đầy với những khẩu hiệu như *Jesus, cứu tôi khỏi những tín đồ ông*. Tôi từng rất thích anh chàng này; anh dễ chịu hơn nhiều so với lời lẽ trên trang giấy.

Bây giờ anh đã ở đây, ở hậu trường trong khán phòng, bởi Michael Shermer đã chọn Sam làm đồng đội tranh luận của mình. (Chopra chọn một học giả tôn giáo tên Jean Houston, người được biết đến vì đã giúp đỡ Đệ nhất Phu nhân Hillary Clinton giao tiếp tâm linh với Phu nhân Eleanor Roosevelt.) Ấn tượng tích cực của tôi từ cuộc gặp gỡ đầu tiên nhanh chóng được khẳng định lại. Với mái tóc cắt ngắn Do Thái và khuôn mặt đặc trưng vùng Trung Âu, anh có chút gì đó giống em trai tôi. Ấn tượng mà anh tạo ra là sự mạnh mẽ và nghiêm túc, nhưng đáng mến. Anh mặc một bộ đồ tối màu với điểm nhấn là áo sơ mi màu xanh. Người vợ thanh lịch và rất thông tuệ của anh, Annaka, đứng bên cạnh. Khi ba chúng tôi trò chuyện trong phòng thay đồ chật hẹp, tôi thú nhận rằng mình rất thích thiền. Cả hai đều vui vẻ, rồi thừa nhận rằng họ cũng vậy.

Đây là điều tôi không ngờ tới. Hóa ra Quý ông Vô thần có một quá khứ hết sức thú vị. Là sinh viên năm cuối tại Stanford, Sam đã thử dùng thuốc lắc và LSD, đầu óc anh hoàn toàn trống rỗng, bỏ học và sau đó trải qua 11 năm đi tới đi lui giữa Hoa Kỳ và châu Á, nơi anh sống trong các tu viện và đạo trường, học với nhiều giáo viên thiền khác nhau. Trong thời gian đó, anh dành tổng cộng khoảng hai năm cho những khóa tu tĩnh lặng, thiền 12 đến 18 giờ một ngày. (Annaka cũng vậy, đã có nhiều năm kinh nghiệm thiền và thậm chí còn làm việc như một tình nguyện viên dạy chánh niệm cho trẻ em.)

Sam chưa từng che giấu phần quá khứ này của mình. Trên thực tế, như anh đã nhắc sau buổi phỏng vấn hồi năm 2007, anh đã có một bài phát biểu gây tranh cãi, trong đó anh nói với những người vô thần rằng phủ nhận tiềm năng của những kinh nghiệm "tâm linh" (anh đặt nó trong ngoặc kép, tranh luận rằng đó là một thuật ngữ ngượng ngùng, nhưng không có từ thay thế nào) khiến họ cũng chỉ dốt nát như những người tin vào Chúa Jesus. "Đó là lần duy nhất tôi có một bài phát biểu," anh nói, "bắt đầu bằng những lời chào mừng và kết thúc bằng những tiếng la ó."

Sam thực sự không ngại làm mọi người bực mình – và sự hăng hái hùng biện đó được thể hiện đầy đủ tại cuộc tranh luận. Hội trường có rất nhiều người ủng hộ từ cả hai phe, lên đến nghìn người. Tuyên bố mở đầu của Chopra là một món thập cẩm ngôn ngữ Chopra cổ điển. Nó bao gồm những câu như: "Ngày nay, khoa học cho chúng ta biết bản chất cơ bản của thực tế là mối tương quan phi lượng tử." Khi anh nói, máy quay của chúng tôi bắt được Shermer và Harris đảo mắt. Chopra kết thúc bằng cách gọi người dân ở Caltech là "những kẻ thánh chiến Hồi giáo và Vatican về khoa học bảo thủ và chính thống".

Sam đáp lời, "Tôi sẽ không bao giờ muốn giảng cho một căn phòng có cả nghìn người ở Caltech về vật lý. Tôi không phải là nhà vật lý, ông không phải là nhà vật lý – và về cơ bản, mỗi câu ông đã thốt ra đều chứng minh điều đó." Đám đông ồ lên tán thành.

Khi cuộc tranh luận diễn ra, Chopra hét lên quan điểm của mình. Khi những người khác nói, ông ngồi phịch xuống ghế, trông có vẻ khó chịu, mặc dù ông là người khởi xướng toàn bộ điều này.

Khi buổi tranh luận kết thúc và khán giả giải tán, tôi tiến tới chỗ Sam và Annaka, những người một lần nữa đưa ra chủ đề thiền. Họ có một đề nghị dành cho tôi: tôi nên tham gia khóa tu. Nhận ra vẻ sợ hãi trên khuôn mặt tôi, họ thừa nhận rằng nó có thể hơi khó khăn, nhưng đảm bảo rất có giá trị. Họ biết một giáo viên tuyệt vời, họ nói. Tên ông ấy là Joseph Goldstein.

Thật khó để bỏ qua khi hai người thông tuệ giới thiệu cùng một giáo viên thiền. (Hóa ra, Sam cũng là bạn cũ của Goldstein, mặc dù anh và Mark chưa từng gặp nhau.) Vì vậy, khi về nhà, tôi đã kịp đọc vài cuốn sách của thiên tài thiền nổi tiếng này. Chúng cung cấp những giải thích đáng sợ về cách sử dụng chánh niệm để tạo ra không gian giữa kích thích và phản ứng trong cuộc sống hằng ngày, đồng thời cũng có rất nhiều cuộc nói chuyện về tái sinh, sức mạnh tâm linh và "các sinh vật trên mặt phẳng khác của sự tồn tại". Tôi tự hỏi làm sao Sam có thể hiểu nổi những khẳng định như: "Có những người đã phát triển sức mạnh của tâm trí để thấy nghiệp chướng phô bày qua kiếp trước và tương lai." Goldstein đã nói nếu bạn không thấy thứ này đáng tin, nó cũng không ảnh hưởng đến cơ hội "giải thoát" của bạn.

Tuy nhiên, những lời khuyên của Mark và Sam vang lên bên tai như cám dỗ. Tôi cảm thấy tò mò và có chút hãnh diện. Nếu có ý định thiền, tôi nên đi xa hơn một chút. Tôi lên mạng và thấy rằng Goldstein đang chủ trì một khóa tu ở California, được gọi đơn giản

là “Khóa tu Thiền Khai sáng tháng 7.” Chắc chắn ít hoành tráng hơn so với “Khóa tu Chiến binh Tinh thần” của James Ray. Cũng ít tốn kém hơn: khoảng 1.000 đô-la trong 10 ngày.

Tuy nhiên, khi cố gắng đăng ký, tôi băn khoăn khi thấy nó không dễ chút nào. Có quá nhiều ứng viên và danh sách được chọn lựa qua một hệ thống xổ số. Tôi gọi cho người của Goldstein và cố gắng trao đổi, thậm chí còn trưng cả thẻ phóng viên. Họ không giúp gì được. Bởi không thể tham gia khóa tu, tôi lại càng muốn nó hơn.

Tôi gửi email cho Sam Harris và hỏi xem liệu anh có thể đỡ lời cho tôi không. Anh nói rằng mình sẽ nói giúp, nhưng không bảo đảm. (Trong quá trình trao đổi email, tôi đã rất ngạc nhiên khi biết kẻ vô thần cứng đầu này cũng biết dùng biểu tượng cảm xúc.) Vì đây là khóa tu gần nhất mà Goldstein chủ trì, tôi kẹt trong tình trạng bế tắc khi bị căng thẳng vì cố tham gia vào sự kiện giúp tôi quản lý căng thẳng, và điều này chắc chắn không hay ho gì.

Không lâu sau, tôi có một cơ hội khác để kiểm tra kỹ năng chánh niệm của mình dưới sức ép. Amy Entelis gọi để nói với tôi rằng họ đang tính giao công việc *Điểm tin Tối* cho Bill Weir. Vẫn chưa có thông tin nào về việc liệu tôi có nhận được *GMA* hay không và cũng không có thời điểm chắc chắn cho một quyết định. Vì vậy, tôi sẽ ở trong tình trạng đau khổ đặc biệt trong tương lai gần.

Nhưng trời thật khéo chiều lòng người. Ngay ngày hôm sau, nhờ ơn Sam, tôi đã đến California. Như đã đề cập trong một bức email, anh đã “đùa giỡn với luật lệ của nghiệp chướng” và ghi danh tôi vào khóa tu.

Chương 7
Khóa tu

Đó là sự phê pha dài nhất, tinh tế nhất trong cuộc đời tôi, nhưng sự nôn nao là thứ đến trước.

Ngày đầu tiên

Cảm giác của tôi vào lúc này: sợ hãi dâng trào.

Tôi ngồi trong một quán cà phê ở San Francisco, với bữa ăn thịnh soạn cuối cùng tôi có trước khi đăng ký tham gia Zen Death March – Khóa Thiền Tĩnh. Khi ăn, tôi lơ đễnh lướt qua những tờ rơi của trung tâm. Nơi này được gọi là Trung tâm thiền Spirit Rock, nghe giống như một phiên bản New Age của bộ phim "Fraggle Rock" nổi tiếng với các chú rối tinh xảo. Bài viết đầy rẫy loại ngôn ngữ mật ngọt:

"Các khóa tu mang lại một không gian linh thiêng, được bảo vệ và rời xa thế giới, cho phép người tham gia lắng dịu tâm trí và mở rộng trái tim."

Hướng dẫn yêu cầu chúng tôi "chọn bất cứ phòng nào được cung cấp," phòng đôi hay đơn đều được. (Điều này mang đến hình ảnh không mấy dễ chịu nhảy múa trong đầu tôi về người bạn cùng phòng với mái tóc bạc dài buộc đuôi ngựa, đội mũ nồi, giống như Wavy Gravy.) Các đầu bếp sẽ "chuẩn bị một cách yêu thương" các món chay. Chúng tôi sẽ được giao những "công việc yogi" hằng ngày: dọn phòng, làm bếp hoặc "rung chuông", bất cứ điều gì. Có một danh sách dài về "những thứ không nên mang theo", có vẻ như được viết vào năm 1983, bao gồm đồng hồ đeo tay và "máy nghe nhạc Walkmans". Khóa thiền sẽ được thực hiện trong "sự im lặng cao quý", nghĩa là không nói chuyện với người khác và không giao tiếp với thế giới bên ngoài, trừ trường hợp khẩn cấp.

Toàn bộ thứ không-nói-chuyện-trong-10-ngày này là chi tiết khiến tất cả mọi người tôi kể chuyện về khóa tu chú ý. Với cả đàn ông (hay phụ nữ), những người tôi có can đảm thừa nhận kỳ nghỉ đã trải qua đều hỏi những thứ kiểu như: "Làm sao anh có thể sống nổi mà không nói gì trong thời gian dài như vậy?" Im lặng là phần khiến tôi ít lo lắng nhất. Tôi không nghĩ sẽ có nhiều người trong khóa tu khiến mình muốn tán gẫu. Điều làm tôi thực sự lo sợ là sự đau đớn và buồn chán khi ngồi thiền cả ngày trong 10 ngày liên tục. Với một gã có cái lưng yếu và không có khả năng ngồi yên mãn tính, đây chắc chắn là một kỳ nghỉ dưới mức nhàn nhã.

Tôi gọi taxi, chuyến đi kéo dài một giờ đến phía bắc quận Marin. Khi băng qua cầu Cổng vàng, tôi cảm thấy mình như con thiêu thân lao vào chỗ chết. Tôi nhận được một email từ Sam nói rằng anh rất "thèm muốn" kinh nghiệm tôi sắp có. Anh xuất hiện thật đúng lúc. Đó là một lời nhắc nhở đáng khích lệ rằng, rõ ràng, khóa tu này có thể tạo ra những khoảnh khắc đáng chú ý. Trên thực tế, gần đây tôi đã đọc một đoạn trích trên tuần báo *New York Times* của Robert Wright, một nhà báo, nhà luận chiến và nhà triết học không nổi tiếng vì sự cả tin nghiêng về thần bí. Wright đã viết rằng mình đã có "trải nghiệm tuyệt vời nhất cuộc đời" khi tham gia khóa tu, liên quan đến việc tìm kiếm "một loại hạnh phúc mới" và bao gồm "một khoảnh khắc gắn kết với một con thằn lằn".

Tuy nhiên, những bước đột phá lớn – được biết đến trong giới tâm linh như những "trải nghiệm đỉnh cao" – không hề chắc chắn. Ngay cả Sam cũng thừa nhận, vài ngày đầu tiên là thách thức lớn.

Chúng tôi đến Trung tâm thiền Spirit Rock vào khoảng bốn giờ chiều. Khi rời khỏi đường chính và rẽ vào khuôn viên trung tâm, tôi phát hiện ra một tấm biển ghi:

BẰNG LÒNG VỚI HIỆN TẠI.

CHÚA JESUS.

Dù vậy, nơi này rất đẹp, giống như một bức tranh của trường phái ấn tượng Pháp. Chúng tôi được bao quanh bởi những ngọn đồi phủ đầy những bụi cỏ màu vàng nhạt nhuộm màu nắng, với những hàng cây sống động nép mình ẩn nấp. Bản thân trung tâm là một loạt cấu trúc đẹp bằng gỗ với phần mái kiểu Nhật được xây dựng bên sườn đồi.

Khi mang hành lý lên văn phòng chính, tôi đã có cơ hội ngó nghiêng các thiền giả sẽ đồng hành với mình. Họ là những thành

viên mang thẻ NPR cứng, đi dép và xỏ tất.

Chúng tôi xếp hàng cho các bài tập và công việc yogi. (Tôi bắt đầu hiểu ra rằng yogi chỉ là một từ khác để nói về "người học thiền".) Tôi được chỉ rằng mình sẽ là "một người rửa nồi".

Tuyệt vời. Tôi có một phòng đơn, trên tầng hai của một trong bốn tòa nhà ký túc xá. Chỗ ở rất đơn sơ nhưng không tồi tàn. Có một chiếc giường đơn bên cạnh cửa sổ. Các bức tường màu trắng. Thảm màu nâu nhạt. Có một tấm gương và một bồn rửa. Phòng tắm chung ở dưới sảnh.

Vào lúc 6 giờ, bữa tối – cú sốc lớn đầu tiên của tôi: thức ăn rất tuyệt. Nó là một bữa tiệc buffet với đậu nghiền, bánh mì nướng, salad với nước sốt thì là và súp bí đao tươi.

Tôi xếp hàng đợi đến lượt, trên tay cầm đĩa và đột nhiên thấy khó xử, kiểu ăn uống ở trường trung học khiến tôi không biết ngồi đâu. Có khoảng một trăm người ở đây. Đám đông gồm vô số những người da trắng thuộc thế hệ Baby Boomer. Rất nhiều người dường như biết nhau – họ chắc chắn là những tu sĩ hiếm hoi ở Bờ Tây. Vì chúng tôi chưa được thông báo phải ngừng nói chuyện, mọi người đứng chầu rìa đầy vui vẻ.

Tôi tìm thấy chỗ ngồi bên cạnh một cặp vợ chồng lớn tuổi, trông rất tốt bụng và là những người chủ động bắt chuyện. Tôi bày tỏ nỗi sợ hãi rằng những ngày đầu tiên sẽ thật kinh khủng. Người vợ trấn an tôi, nói nó không tệ lắm đâu. "Giống như sự mệt mỏi xảy ra sau một chuyến bay dài ấy mà," bà nói.

Khi chúng tôi ăn xong, Mary, bếp trưởng – một người phụ nữ có khuôn mặt bụ bẫm với mái tóc ngắn màu nâu – đứng dậy và làm một bài thuyết trình nhỏ. Sẽ có ba bữa ăn mỗi ngày: bữa sáng, bữa trưa và bữa nhẹ buổi tối. Có các quy tắc: không để thức ăn trong phòng; không được vào phòng ăn cho đến khi đầu bếp rung chuông; sau khi ăn xong, chúng tôi phải xếp hàng, thu dọn sạch đĩa và đặt chúng vào bồn nhựa. Với những người ăn chay, có một khu vực dành riêng cho các loại "thực phẩm đơn giản" và với những người thực sự có nhu cầu ăn kiêng đặc biệt, có một "kệ yogi", nơi họ có thể trữ những đồ cá nhân như mầm lúa mì hoặc bất cứ thứ gì. Mary không có vẻ nghiêm khắc như tôi hình dung. Tôi đã nghĩ tới một mụ phù thủy. "Tôi muốn các bạn coi nơi này như chính phòng ăn nhà mình," cô nói và dường như thực sự có ý đó.

Lễ khai mạc chính thức được tổ chức tại thiền đường, trong một tòa nhà trang nghiêm trên một mỏm đá cách xa các ký túc xá khoảng 100m. Trước khi vào, mọi người cởi giày trong một phòng giải lao nhỏ. Hội trường rộng và thoáng mát với sàn gỗ sáng bóng và rất nhiều cửa sổ. Có một bàn thờ ở phía trước với một bức tượng Phật. Đằng trước nó là khoảng chục chiếc thảm xếp gọn gàng. Nhiều người đã đến sớm để chiếm chỗ và tụ tập thành những nhóm thiền trên những chiếc ghế gỗ nhỏ, bọc những chiếc đệm tròn có tên gọi là "zafus" cùng khăn và chăn len mỏng. Họ đang ngồi, hai chân bắt tréo và mắt nhắm nghiền, chờ đợi buổi lễ bắt đầu. Điều này đánh động "tâm trí so sánh" của tôi. Rõ ràng tôi thật lạc lõng.

Có vài hàng ghế được xếp sau dãy thảm dành cho những người chưa làm được tư thế thiền truyền thống. Vì vậy, những gì tôi làm càng lúc càng giống một đứa trẻ ngớ ngẩn ở trường trung học, khi ngồi ở phía cuối căn phòng.

Ngay khi ổn định chỗ ngồi, tôi nhìn quanh và thấy một hàng giáo viên bước vào hội trường, từng người một. Tất cả đều im lặng và mặt lạnh như đá, Goldstein đi sau cùng. Tôi nhận ra ông từ những hình ảnh trên bìa sách. Ông cao hơn tôi nghĩ. Ông bước những bước dài, chậm rãi, mặc một chiếc áo sơ mi cài nút bằng vải kaki. Có một khoảng hói to giữa đầu và mái tóc nâu ngắn ở rìa hai bên. Trung tâm của khuôn mặt góc cạnh là chiếc mũi dọc dừa. Ông có một chòm râu dê. Ông trông rất, rất nghiêm túc. Cảm giác tổng thể là có hơi đáng sợ.

Các giáo viên ngồi ở hàng ghế đầu và một trong số họ, một phụ nữ châu Á khoảng 50 tuổi tên Kamala, chào đón chúng tôi theo cách nói chuyện mềm mại giả tạo mà giờ tôi nghĩ có vẻ bất cứ trường thiền nào cũng dạy. Cô tuyên bố khai mạc khóa tu và chúng tôi đã chính thức "bước vào im lặng". Có nhiều quy tắc khác: không nói chuyện, không đọc sách, không quan hệ. (Tôi từng đọc được rằng có một cảm giác kiểu như "phải lòng yogi", sự khao khát thầm lặng với một trong những thiền giả đồng sự, người mà bạn lén lút ngắm nhìn và xây dựng những ảo mộng nóng bỏng. Khi nhìn quanh phòng, tôi nhận thấy đây không phải là vấn đề với mình.)

Giáo viên từ tốn nói với chúng tôi rằng mục tiêu của khóa tu là cố gắng chánh niệm mọi lúc, không chỉ trong lúc thiền. Điều này nghĩa là tất cả các hoạt động của chúng tôi – đi đứng, ăn uống, ngồi, thậm chí đi tắm – đều nên được thực hiện với sự chậm rãi vô cùng, để chúng tôi có thể chú ý một cách tỉ mỉ, như kính hiển vi.

Tại điểm này, tôi có cái nhìn đầu tiên về lịch trình mà chúng tôi sẽ theo trong phần còn lại của khóa tu. Nó thậm chí còn tàn bạo hơn tôi tưởng tượng. Mọi ngày sẽ bắt đầu bằng từ lúc 5 giờ, tiếp theo là một giờ thiền, sau đó là bữa sáng, rồi một loạt khoảng thời gian thiền ngồi và thiền đi bộ xen kẽ, kéo dài đến 10 giờ đêm, được giải lao bởi các bữa ăn, thời gian nghỉ ngơi và làm việc; buổi tối "thuyết pháp". Tôi tính nhẩm: vậy là có khoảng 10 giờ thiền mỗi ngày. Tôi thực sự không biết liệu mình có thể chịu nổi không.

Ngày thứ hai

Báo thức của tôi đổ chuông lúc 5 giờ và tôi đột nhiên nhận ra mình đang một nơi chẳng có gì là vui vẻ.

Tôi chọn một trong ba chiếc quần bó sát đã mang theo để dự tính dùng trong những ngày dài, ít vận động. Tôi đi xuống hành lang vào phòng tắm, vệ sinh cá nhân, sau đó ra ngoài đi bộ, hòa vào không khí buổi sáng se lạnh trong dòng thiền sinh rời khỏi ký túc xá vào thiền đường. Mọi người cùng đi chậm, cúi đầu. Tôi nhận thấy những người này đang thực sự nghiêm túc thực hiện lệnh cấm để luôn chú tâm mọi lúc.

Khi bước đi giữa đám đông im lặng trong bóng tối trước bình minh đó, tôi quyết tâm sẽ hoàn thành khóa tu này. *Nếu phải làm điều này, mình sẽ làm nó cho đúng, chết tiệt.*

Vì vậy, khi bước vào hội trường, thay vì đi đến chiếc ghế đã chọn đêm hôm trước, tôi dấn thân vào quần đảo những chiếc thảm. Tôi đặt hai chiếc gối lên nhau và dạng chân trên chúng, bắt chước kiểu ngồi của vài thiền giả có kinh nghiệm.

Tôi nhận thấy khi mọi người đến, nhiều người dừng lại và cúi đầu hướng về phía bức tượng Phật ở phía trước hội trường. Điều này làm tôi không thoải mái. Tôi tự hỏi làm sao Sam có thể đối phó với nó.

Sau đó, một bất ngờ khó chịu khác: Có những mảnh giấy cỡ nhỏ tại mỗi trạm thiền của chúng tôi. Chúng là những tờ lời kệ. Dự kiến là chúng tôi sẽ tụng kinh.

Một giáo viên da trắng trung niên, đứng trên bục giảng giải thích rằng đây là "Giới và Y", những bài tụng mà các thiền sinh đã dùng để bắt đầu ngày mới suốt nhiều thế kỷ. Lời kệ viết bằng tiếng Phạn, ngôn ngữ của Đức Phật, nhưng họ đã phiên âm cho chúng tôi. Ông bắt đầu tụng kinh, chậm và thấp để những người còn lại đọc theo. (Tụng kinh là một trong những trường hợp ngoại lệ

hiếm hoi với quy tắc "Im lặng Huy hoàng," cùng với việc thỉnh thoảng chúng tôi sẽ có cơ hội nói chuyện với các giáo viên.)

Ở bên phải của trang giấy là bản dịch tiếng Anh. Trong phần đầu của bài tụng kinh, chúng ta "quy y" trước Đức Phật: "Đức Thế Tôn, Bậc A La Hán, Chánh Đẳng Chánh Giác." Sau đó, chúng ta thực hiện "giới luật", về cơ bản là một loạt các lời hứa: không sát sinh (người hay động vật), không ăn cắp, không nói dối, không lạm dụng chất gây nghiện – và đây cũng là một vấn đề: "Không nhảy múa, ca hát, chơi nhạc và các hoạt động không thích hợp." Nếu bạn bè thấy tôi ngồi tụng kinh thế này, họ hẳn sẽ cười khẩy.

Khi bài tụng kết thúc, chúng tôi nghỉ – để bắt đầu thiền. Đây chính là lúc trò chơi bắt đầu.

Gần như ngay lập tức, tôi nhận ra rằng ngồi trên đệm là một ý tưởng tồi tệ. Tôi bị đau lưng và cổ. Tôi có cảm giác máu không thể lưu thông. Tôi cố gắng tập trung vào hơi thở, nhưng không thể giữ nó ổn định.

Vào.

Ra.

Vào.

Chúa ơi, mình nghĩ mắt cá chân bị trật rồi.

Cố lên, anh bạn.

Vào.

Có cảm giác như mình đang bị một con khủng long đang gặm nhấm xương sườn.

Ra.

Đói quá. Ở đây thật sự yên tĩnh. Mình tự hỏi liệu có ai đó cũng đang hoảng sợ không.

Sau một giờ thực sự khủng khiếp, tôi nghe văng vẳng tiếng chuông, giống như tiếng chiêng. Giáo viên vừa gõ vào cái gì đó trông giống như cái bát kim loại, nhưng rõ ràng đó là một chiếc chuông.

Mọi người đứng dậy và di chuyển – đầy chú tâm – xuống dưới đồi, về phía nhà ăn. Tôi ngơ ngác đi theo, giống như kẻ mất trí vậy. Một

dòng người đi dọc theo bên ngoài tòa nhà. *Ồ đúng rồi.* Chúng tôi không được phép vào cho đến khi đầu bếp rung chuông. Nghe chừng có vẻ hơi thảm hại nhỉ?

Tôi nhìn quanh. Dù từ *yogi* nghe có vẻ ngớ ngẩn – ví dụ như Yogi Berra hay Yogi Bear – nhưng những người này dường như lại rất quyết tâm. Hóa ra, chánh niệm không dễ dàng chút nào. Mọi người đều ở trong thế giới của riêng mình, cố gắng hết sức để tập trung vào hiện tại. Nỗ lực tập trung tạo ra những biểu cảm từ trống rỗng đến khó ở trên khuôn mặt. Các tờ hướng dẫn khuyên chúng ta không nên giao tiếp bằng mắt với những ẩn tu đồng sự để không làm gián đoạn sự tập trung của người khác. Điều này khiến cho đây là nơi duy nhất trên đời không phản ứng với một cái hắt hơi.

Trang phục của cả nhóm thiền sinh không phù hợp với đại hội "xác sống" này. Về mặt thẩm mỹ, nhiều người dường như vô cùng giản dị – và vài trường hợp cá biệt thì kỳ quặc có chủ ý. Quần áo của họ thường không phù hợp hoặc lỗi mốt tới vài thập kỷ.

Ăn sáng, nghỉ ngơi một giờ và tiếp đó là lần ngồi thiền thứ hai trong ngày.

Dù đã rút lui về dãy ghế cuối phòng, tôi vẫn bị bao vây bởi cơn đau lưng đang gào thét. Tôi không thể duy trì sự tập trung quá một hoặc hai nhịp thở. Có lẽ vì tôi có chút lo lắng về hiệu suất nên việc thiền ở đây khó hơn nhiều so với ở nhà. Tôi cảm thấy như một tân binh được gọi tham gia giải đấu lớn và không thể giành chiến thắng. Tôi không thể tin rằng mình sẽ ngồi trên chiếc ghế này, tại đây, trong căn phòng này, với những người này, suốt chín ngày tiếp theo của cuộc đời.

Trong khoảng thời gian đầu tiên của thiền đi bộ, tôi đã thua cuộc. Tôi không biết thiền đi bộ nghĩa là gì, vì vậy tôi quyết định chỉ đi dạo. Có rất nhiều loài động vật ở đây: kỳ nhông, hươu, gà tây hoang dã. Chúng rất dạn dĩ, chẳng hề sợ hãi trước con người. Rõ ràng "cam kết không gây hại" đã được thực hiện rất nghiêm túc. Đêm qua, tôi thấy một anh chàng trong thiền đường đưa một con bọ ra khỏi phòng bằng một tờ giấy thay vì đập chết nó.

Lần ngồi thiền thứ ba thậm chí còn kinh khủng hơn cả cơn ác mộng. Cơ thể tôi giờ đã tìm thấy một cách mới để nổi dậy: không ngừng tiết nước bọt. Tôi cố gắng không di chuyển, nhưng hoàn toàn không ăn thua. Tôi không thể ngồi đây với một miệng đầy nước bọt. Thế là tôi nuốt. Tuy nhiên, mỗi lần nuốt xuống, miệng

tôi lại lấp đầy gần như ngay lập tức. Điều này, tất nhiên, phá hỏng hoàn toàn những nỗ lực thiết lập bất kỳ nhịp điệu nào với hơi thở. Độc thoại nội tâm bây giờ tập trung gần như hoàn toàn vào việc khi nào phiên thiền kết thúc.

Có phải mình vừa nghe thấy tiếng chuông ngu ngốc vang lên?

Có phải tiếng chuông không?

Không, không phải tiếng chuông.

Chết tiệt.

Chết tiệt, chết tiệt, chết tiệt, chết tiệt, chết tiệt... Chết tiệt.

Khi tiếng chuông cuối cùng cũng vang lên, Goldstein hắng giọng. Đây là lần đầu tiên chúng tôi nghe được từ chính *Người đàn ông vĩ đại*. Giọng nói của ông trầm ấm và vang dội, nhưng cũng có chút âm mũi của một người Do Thái ở New York, một giọng nói dường như không thay đổi trong những năm học thiền ở châu Á.

Goldstein bắt đầu bằng cách dẫn dắt chúng tôi thẳng vào thiền hành. "Đây không phải là giờ nghỉ," ông cất giọng nói. Nói cách khác, không đi dạo xung quanh và ngắm cảnh. Mục tiêu là thế này, ông giải thích: khoanh vùng một khoảnh đất dài khoảng 3m rồi từ từ đi tới đi lui, suy nghĩ một cách tỉnh táo trên mỗi bước. Với mỗi bước, bạn phải ghi lại việc nâng chân, di chuyển và đặt xuống. Và lặp lại. Cho đến vô cùng tận.

Xuất sắc. Vậy là cả ngày sẽ không có nghỉ ngơi từ sự chán ngắt này.

Goldstein cũng đưa ra một yêu cầu khác. Khi mỗi buổi thiền ngồi kết thúc, ông muốn chúng tôi đợi trong hội trường cho đến khi tất cả các giáo viên đã rời khỏi. Điều này, theo ông, sẽ "đoan trang" hơn.

Một làn sóng buồn bã ập đến khi tôi ăn trưa trong một căn phòng chứa đầy xác sống, ai cũng máy móc nhai và nhắm mắt. Tôi cảm thấy cô đơn và hoàn toàn bị mắc kẹt. Khối lượng thời gian còn lại trong thử thách này hiện ra trong đầu tôi như một dặm nước biển. Cảm giác giống như nỗi nhớ nhà tuyệt vọng mà tôi trải qua mỗi mùa hè hồi bé, khi cha mẹ quẳng tôi vào trại hè thiếu niên.

Ngoài ra, tôi cảm thấy ngu ngốc. Tại sao tôi lại ở đây, trong khi đáng ra có thể dành thời gian này trên bãi biển với Bianca? Cô ấy và tôi đã có vài cuộc trò chuyện căng thẳng về khóa tu này. Cô ấy

rất muốn hỗ trợ cho nhiệm vụ "tâm linh" của tôi, nhưng khó mà không thấy khó chịu khi tôi sử dụng hết 10 ngày phép, đặc biệt là khi tôi có ít thời gian nghỉ như thế nào. Hơn nữa, nếu đi du lịch đến một nơi nào đó như Papua New Guinea hoặc Congo, ít ra tôi có thể gọi cho cô ấy mỗi ngày. Ở đây, tôi hoàn toàn bị cô lập.

Và bây giờ, tôi đang ngồi trong căn phòng đầy người lạ này và nghĩ: *Mình không nên đến đây. Mình là một thằng ngốc.*

Khi gột rửa nỗi buồn và sự tiếc nuối, tôi có thể tập trung chút chánh niệm để thấy rõ cảm xúc của mình hơn một chút. Tôi nói với bản thân rằng nó chỉ là một cơn gió thoảng qua. Nó không phải một viên đạn bạc, nhưng lại khiến lũ quỷ không dám tới gần.

Trong thời gian thiền đi bộ tiếp theo, tôi khoanh vùng dải đất của mình trên sân đá trước sảnh, rồi bước chậm rãi qua lại, cố gắng ghi chú từng thành phần trong bước chân. *Nâng chân, di chuyển, đặt xuống. Nâng chân, di chuyển, đặt xuống.* Nếu một người dân tình cờ gặp đám thiền sinh chúng tôi chậm rãi đi bộ, họ hẳn sẽ cho rằng đây là một nhà thương điên đang diễn tập cứu hỏa.

Trở lại trên đệm, tôi tiến hành một trận chiến Sisyphus, cố gắng lăn tảng đá tập trung lên một ngọn đồi không bao giờ có điểm dừng. Tôi căng thẳng cố tập trung vào hơi thở, nắm lấy nó như căng một sợi dây treo bên sườn vách đá. Mặc dù vậy, tôi hoàn toàn thua cuộc trong đau đớn, mệt mỏi và miệng đầy nước bọt. Tôi thấy điều đó thật nhục nhã – khiến tôi thực sự phẫn nộ – rằng sau một năm thiền mỗi ngày, tôi vẫn không thể tìm được một vị trí ở đây. Mỗi lần tinh thần lang thang đều gặp phải một cơn bão táp ăn năn.

Vào.

Ra.

Mình tự hỏi liệu họ có thể bổ sung thêm bánh mì nướng cho bữa tối không?

Chết tiệt.

Vào.

Có ai đó thực sự cấp bằng sáng chế cho người kìm nén cơn hắt hơi hoặc, như toán học và ngôn ngữ, nó được đồng thời phát minh trong những nền văn minh riêng rẽ, thiếu sự tương đồng?

Thằng điên.

Bất tài.

Sự ngu ngốc không thể chối cãi, không thể từ bỏ, không thể cứu vãn.

Vào lúc buổi thuyết pháp bắt đầu, tôi hoàn toàn gục ngã.

Goldstein và cộng sự tiến vào thiền đường, ông đi đầu, sải những bước lớn đầy uy nghi. Ông ngồi ở trung tâm của ban thờ; tất cả các giáo viên khác dàn trận xung quanh ông trong tư thế thiền, mắt nhắm nghiền.

Goldstein đang cố gắng tìm cách đeo tai nghe không dây. Nó là loại micro dành cho ca sĩ trong buổi hòa nhạc để họ có thể thoải mái nhảy nhót trên sân khấu. Khi cài xong, ông nói: "Tôi cảm thấy mình như một ngôi sao nhạc rock."

Một người phụ nữ ngồi phía sau tôi cung kính khẽ nói: "Ngài *giống* như vậy."

Khi bắt đầu bài diễn thuyết, tôi nhận thấy ông ít nghiêm khắc hơn so với trong các phiên thiền. Ông thực sự hài hước, với cách diễn đạt gợi tôi nhớ tới những anh hề trong rạp xiếc.

Ông nói về sức mạnh của ham muốn trong tâm trí và văn hóa đã tạo điều kiện cho chúng ta tin tưởng rằng có càng nhiều trải nghiệm thú vị – tình dục, phim ảnh, thực phẩm, các chuyến đi mua sắm... – thì càng hạnh phúc. Ông đọc ra vài khẩu hiệu quảng cáo mà mình thu thập được trong những năm qua: "Sự hài lòng tức thì đến nhanh hơn. Mua hàng tại Vogue.com." Mọi người bật cười.

"Một khẩu hiệu khác nói, 'Đừng để bất cứ điều gì cản trở ước muốn của bạn.'"

"Cái hay nhất trong tất cả," ông nói, dừng lại để tạo hiệu ứng, chờ đợi, cười thầm với chính mình khi ông để trí tò mò của chúng tôi tăng cao.

"'Để có được mọi thứ... bạn chỉ cần một thứ.'"

Những xác sống bùng nổ, khi Goldstein thốt ra một tràng âm thanh nhẹ nhàng, cao vút.

Ông tiếp tục trả lời một trong những câu hỏi lớn nhất của tôi, câu

hỏi về lời gièm pha về ham muốn của Phật giáo. Không phải chúng ta không thể tận hưởng những thứ tốt đẹp trong cuộc sống hoặc phấn đấu để thành công, ông nói. Ta không thể bị cuốn theo ham muốn; chúng ta cần quản lý nó bằng trí tuệ và chánh niệm. Ông nói thêm rằng mình không hẳn hoàn hảo về điểm này. Ông kể một câu chuyện về thời kỳ đầu thiền chuyên sâu ở Ấn Độ vào những năm 1960. "Khóa thực hành diễn ra khá tốt và tâm trí tôi khá tập trung. Và đó là kiểu ngồi mà bạn nghĩ mình sẽ giác ngộ bất cứ lúc nào, tôi đã nghĩ vậy," ông tặc lưỡi. Ông giải thích rằng vào giờ nghỉ tại trung tâm thiền đó, các thiền sinh sẽ có một tách trà và một quả chuối nhỏ. "Vì vậy, tôi đã ngồi đó, sắp giác ngộ và tiếng chuông vang lên." Dừng lại. "Khai sáng hay chuối?" Một lần nữa tạm dừng. Ông tự bật cười một lần nữa. "Hầu như lúc nào cũng là đi ăn chuối."

Sự hài hước là một cứu cánh. Sau một ngày tự hỏi liệu ngồi và theo dõi hơi thở có phải là việc ngu ngốc nhất mình có thể tưởng tượng ra hay không, buổi thuyết giảng của Goldstein là một lời nhắc nhở chào mừng về kiến trúc thượng tầng trí năng của Phật giáo. Sự nhiệt tình của ông có thể cảm nhận thấy và lan truyền. Ông thảo luận về những câu thơ của Đức Phật giống như một người hầu rượu rành rọt về một loại vang Bordeaux năm 1982.

"Trong một buổi đàm luận, tôi đã nắm bắt toàn bộ trò chơi chỉ trong vài từ. Những dòng này, nếu bạn nghe những dòng này đúng cách, bạn có thể sẽ giác ngộ," ông nói, một lần nữa cười khúc khích. "Vì vậy, đây là cơ hội của bạn..."

Ông đọc một đoạn kinh mà trong đó Đức Phật gọi tất cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm – cảnh vật, âm thanh, mùi vị... – là "thế vật rùng rợn".

"Đó là... một tuyên bố tuyệt vời," ông nói. "Từng khoảnh khắc trôi qua, kinh nghiệm đang phát sinh và nó như thể mỗi kinh nghiệm có một cái móc câu... và chúng ta là cá. Chúng ta có cắn không? Hay chúng ta bỏ đi và bơi tự do trong đại dương?"

Tôi nghĩ, *"Phải, đúng – có lý do để ngồi cả ngày nhắm nghiền hai mắt: để kiểm soát được tâm trí, để xem qua các lực thúc đẩy chúng ta và làm chúng ta phát điên."*

Khi ông giải mã các phần cơ bản khác của Phật giáo, tôi biết Goldstein là biểu tượng của một người Do Thái thông minh, mãnh liệt như cha tôi, quyết định xây dựng toàn bộ sự nghiệp dựa trên Phật giáo. Tôi cho rằng cha mẹ Goldstein sẽ thích ông làm

luật sư hoặc bác sĩ hơn, nhưng thay vào đó, ông lại trở thành một học giả Do Thái của Phật giáo. Và nhờ chuyện đó, giọng nói của ông càng giống cha tôi, nên tôi lại càng kính trọng ông hơn.

Khi bài thuyết giảng tiếp tục, ông bắt đầu làm tôi khó hiểu. Trước đó, ông đang nói đùa về sự giác ngộ, nhưng giờ ông rao giảng nghiêm túc về sự tái sinh, nghiệp chướng, "thanh lọc tâm trí" và đạt được "sự giải thoát". Ông khép lại bằng cách nói rằng Phật pháp "dẫn đến sự bình tĩnh, dễ chịu và Niết Bàn".

Ôi. Cách để làm hỏng một cuộc nói chuyện tuyệt vời.

Vào cuối buổi thiền cuối cùng trong ngày, tôi có một bất ngờ khó chịu khác: tụng kinh nhiều hơn. Lần này, nó là một bài kinh về lòng nhân ái, nơi chúng tôi gửi "lời yêu thương-từ tâm" đến "các sinh linh", bao gồm cả cha mẹ, giáo viên và "các vị thần hộ mệnh". Chúng ta mong ước mọi người được trải nghiệm cách chấm dứt mọi đau khổ.

Với tôi mà nói, có lẽ cách nhanh nhất để chấm dứt mọi đau khổ là về nhà.

Ngày thứ ba

Tôi chợt nghĩ đến một câu từ *Chappelle's Show*, chương trình chắc chắn là hài hước nhất trong lịch sử truyền hình. Trong một cảnh phim ngắn, Dave Chappelle xuất hiện trên bản tin "HipHop News Break" dưới tên "Tron", "một người đàn ông trên đảo Staten", người đã bị tấn công tàn nhẫn bởi các thành viên của nhóm nhạc rap Wu-Tang Clan. Nằm trên giường bệnh viện, được bao quanh bởi các phóng viên, anh nói rằng các rapper đã khâu kín hậu môn của mình và "liên tục cho ăn và cho ăn và cho ăn".

"Đó là một sự tra tấn – tra tấn đích thực, con trai ạ."

Cụm từ – "tra tấn đích thực, con trai ạ" – vang dội trong tâm trí khi tôi loay hoay, với đám xác sống, giữa lúc thiền ngồi, thiền "Đi Bộ Ngớ Ngẩn" và xếp hàng chờ đợi tại phòng ăn để đổ đầy bát với ngũ cốc và rau xanh. Tôi tỏ vẻ ghê tởm ra mặt với kinh nghiệm này.

Sáng muộn, tôi lề mề, chán chường, đứng trước bảng tin nhắn trong phòng giải trí ngoài sảnh thiền. Với chút phấn khích, tôi nhận thấy có một ghi chú cho mình. Nó là từ Goldstein. Trong một đoạn viết tay ngắn gọn trên một tờ giấy nhỏ màu trắng, ông đề nghị chúng tôi gặp nhau khoảng một giờ. Như ghi chú giải thích, thiền sinh có các cuộc phỏng vấn thường xuyên với các giáo

viên để thảo luận về việc thực hành. Vì tôi không có trong lịch trình của ông ngày hôm nay nên ông đã cố gắng thu xếp thêm chút thời gian. Đây là lần hiếm hoi tôi cảm thấy hồi hộp khi ở nơi này.

Đến giờ hẹn, tôi có mặt ở văn phòng chính, cởi giày và mở cửa. Tôi bước vào căn phòng trải thảm, nơi Goldstein đang kéo một chiếc ghế xoay dựng trước chiếc ghế yêu thích to lớn, êm ái mà ông dự định chiếm giữ. Ông vỗ vào chiếc ghế xoay, chỉ tôi ngồi xuống.

Một đối một, ông thậm chí còn thoải mái hơn cả khi thuyết pháp. Theo thói quen, tôi hỏi ông những câu hỏi tiểu sử.

Hóa ra ông lớn lên ở Catkills, nơi cha mẹ ông sở hữu một khách sạn cho người Do Thái tới từ New York. Điều này giải thích cho sự hài hước của ông.

Tôi cảm thấy vinh dự khi có người khán giả này, nhưng cũng bị căng thẳng nhẹ. Tôi có một triệu câu hỏi, nhưng không muốn tỏ ra quá trớn. Ông có một chiếc đồng hồ hết sức nổi bật đặt trên chiếc bàn nhỏ bên cạnh ghế, giống như Tiến sĩ Brotman.

Tôi bắt đầu với vấn đề cấp bách nhất. "Miệng tôi lúc nào cũng đầy nước bọt và nó làm rối tung khả năng tập trung của tôi."

Ông cười và đảm bảo với tôi rằng, vì vài lý do, chuyện đó dường như xảy ra với rất nhiều thiền giả. Điều này khiến tôi cảm thấy thoải mái. Ông đề nghị tôi cứ nuốt thoải mái. Đừng cố kiểm soát, ông khuyên, không thì nó sẽ trở nên tồi tệ hơn. Ông nói mẹ mình – "một người phụ nữ rất sôi nổi" – cũng gặp vấn đề tương tự, ngoại trừ việc bà không chịu nuốt và cứ để tất cả rớt xuống váy. Tôi vô cùng thèm muốn được nghe về cách ông thuyết phục người mẹ Do Thái thiền, nhưng không thừa thời gian cho chuyện đó.

Ông hỏi xem quá trình thực hành của tôi đang diễn ra thế nào. Không muốn tiết lộ toàn bộ sự tuyệt vọng của mình, tôi nói mình đã có vài khoảnh khắc suy sụp, nhưng sau đó thêm rằng ngay cả khi đang trải qua những khoảnh khắc đó, tôi biết chúng sẽ qua. Ông cười, vỗ gối và nói: "Đó là toàn bộ vấn đề!" Một cách nhắc nhở hữu ích khác về lý do chúng ta tới đây: học cách không bị cuốn theo tâm trí.

Sau 15 phút, tôi thấy mình đã sử dụng hết thời gian. Buổi gặp mặt ngắn gọn nhưng cực kỳ thỏa mãn. Người đàn ông này thực sự là một viên đá quý, một người thầy vĩ đại. Ông giống như một sứ giả được gửi xuống phía cuối con đường và điểm chết của tâm trí, để

những người còn lại có thể chia sẻ những vấn đề của mình và ông có thể nói: "Ồ ồ, tôi đã ở đó và đây là cách bạn giải quyết nó."

Thời gian cho những cảm xúc tốt đẹp thật ngắn ngủi. Tại một trong những buổi thiền ngồi vào buổi chiều, một giáo viên tên Spring đứng lên bục giảng và thông báo rằng hôm nay "chúng ta sẽ thử một thứ khác biệt".

Spring, khoảng 30 tuổi, là hiện thân của tất cả mọi thứ khiến tôi khó chịu nhất về thế giới thiền. Đặc biệt là kiểu nói chuyện nhẹ nhàng. Mọi từ đều đi kèm âm gió.

Cô nói rằng chúng tôi sẽ thực hiện thiền quán từ bi hay thiền tâm từ, thứ có vẻ sẽ rơi vào danh mục *Những điều tôi chắc chắn sẽ ghét*. Việc đó như sau: chúng ta phải hình dung ra một loạt những người trong tâm trí và sau đó gửi cho từng người những lời chúc tốt đẹp. Bạn bắt đầu với chính mình, sau đó chuyển đến một "ân nhân", một "người bạn thân", "một người trung lập", "một người khó tính", và sau đó là "tất cả chúng sinh". Thật thú vị khi cô nói đừng chọn ai đó mà bạn bị thu hút. "Quá phức tạp," cô kết luận. Tôi đoán Bianca sẽ không nhận được những lời lẽ tốt đẹp.

Tôi ngay lập tức nghĩ rằng bài tập này sẽ không bao giờ có ý nghĩa với mình. Ngay cả Spring Ngọt Ngào cũng thừa nhận rằng nó hơi gượng ép, mặc dù cô khẳng định nó có khả năng "thay đổi cuộc sống của bạn".

Một điều tốt về thiền tâm từ là, chúng tôi được cho phép thoải mái về thể chất trong khi tạo ra những rung cảm tốt đẹp này, ví dụ như nằm ra sàn. Tôi coi đây là khoảng thời gian thoải mái tự do, ngoại trừ việc tôi đã hứa rằng mình sẽ tuân thủ đầy đủ. Tôi nằm xuống và chuẩn bị trao gửi yêu thương mãnh liệt.

Chúng tôi bắt đầu với chính mình. Spring hướng dẫn chúng tôi tạo ra một bức tranh tinh thần sống động về bản thân và sau đó lặp lại bốn cụm từ. Khi lên giọng, phong cách nói của cô nâng lên một cấp độ ngọt ngào giả tạo hoàn toàn mới. Cô phát âm ra âm tiết cuối cùng của mỗi từ bắt chước giống kiểu kéo dài giọng trong phim *Valley Girl* (Cô gái thung lũng).

Chúc bạn hạnh phúc.

Chúc bạn an toàn và được bảo vệ khỏi thương tổn.

Chúc bạn mạnh khỏe.

Chúc bạn sống thoải mái.

Tôi hiểu rằng, thiền thông thường xây đắp chánh niệm của chúng ta, mục đích của thiền tâm từ là tăng khả năng từ bi của chúng ta, nhưng tất cả những bài tập này với tôi đều tạo ra cảm giác buồn chán, vớ vẩn và sáo rỗng. Nó khiến tôi nghi ngờ sự hào phóng về tinh thần của mình. Nếu tôi là một người tốt, liệu tôi có thể tràn ngập tình yêu ngay bây giờ không? Nếu tôi là một người chồng tốt, tôi sẽ ở bãi biển với Bianca chứ? Cảm ơn cô vì điều đó, Spring.

Ngày thứ tư

Hôm nay là sinh nhật thứ 39 của tôi. Tôi tự tin nói rằng đó sẽ là ngày sinh nhật tồi tệ nhất từ trước đến nay.

Thiền buổi sáng là một trận chiến hoành tráng với cơn buồn ngủ. Tôi có thể cảm thấy sự mệt mỏi chảy xuống trán. Tôi bị khuất phục mong muốn vùi đầu vào quên lãng.

Lần thiền ngồi tiếp theo là một lễ hội của đau đớn, nước bọt, ho và lo lắng. Trái tim tôi nặng trĩu. Tôi cảm thấy xấu hổ và tức giận khi nuốt, khịt mũi và ngọ nguậy trên ghế. Má tôi nóng lên. Tôi chắc hẳn phải khiến cho những người ngồi gần phát điên. Tôi cố gắng để tâm đến tất cả, nhưng tôi bắt đầu quên đi chánh niệm là gì. *Tra tấn đích thực, con trai ạ.*

Khi rời khỏi đệm thiền, sự khốn khổ của tôi càng tăng lên. Phần lớn suy nghĩ của tôi tập trung vào cách làm sao có thể sống sót thêm sáu ngày nữa ở đây. Tôi nhận ra rằng một phần trong mục tiêu của khóa tu là loại bỏ một cách có hệ thống tất cả những thứ chúng ta tiêu thụ – tình dục, công việc, email, thực phẩm, tivi – để tránh "xúc phạm sự tồn tại". Cách duy nhất để vượt qua điều này là đình chiến với hiện tại, bỏ thói quen sống vội, sống gấp. Mặc dù vậy, tôi dường như không thể làm được điều đó.

Tôi tự hỏi liệu những người khác có đang đấu tranh không. Mọi người ở đây dường như rất thanh thản. Ý tôi là, có vài người rất phô trương. Có một anh chàng ở cùng tầng mà tôi chưa từng thấy anh ấy di chuyển nhanh nhẹn được chút nào.

Tôi thực sự nghĩ nó sẽ dễ dàng hơn hiện diện trong thực tại. Nó còn tệ hơn sự mệt mỏi sau chuyến bay dài. Tôi bắt đầu lo lắng rằng mình sẽ phải về nhà và nói với mọi người – Bianca, Mark, Sam – rằng tôi đã thất bại.

Tôi thực hiện buổi thiền đi bộ cuối cùng trong buổi tối ở khu vực

trên lầu, phía trên thiền đường. Tôi lúng túng cố gắng tập trung vào việc *nâng chân, di chuyển, đặt xuống,* khi tâm trí lang thang khắp nơi với những suy nghĩ về việc xem tivi, ăn bánh quy và ngủ. Vào một lần lên xuống, tôi lại nhìn lên và thấy bức tượng Phật. Im lặng một lúc, tôi gửi cho ngài tin nhắn sau: *Chết tiệt.*

Ngày thứ năm

Tôi thức dậy trong tuyệt vọng.

Tôi đắm chìm trong ngờ vực, thực sự xem xét việc bỏ trốn và về nhà. Tôi không thể biết liệu mình có chịu đựng thêm một ngày nữa được không. Tôi cần nói chuyện với ai đó. Tôi cần giúp đỡ. Nhưng tôi không được lên lịch nói chuyện với Goldstein hôm nay. Phao cứu sinh cuối cùng có sẵn cho tôi là Spring Nghĩ Đến Mà Sợ.

Vì vẫn còn là một giáo viên tập sự, Spring không được chỉ định giám sát trực tiếp bất kỳ thiền sinh nào trong suốt khóa tu. Tuy nhiên, cô đã đính một tờ đăng ký trên bảng tin cho bất cứ ai muốn đến gặp cô để tư vấn. Với chút do dự, tôi đăng ký.

Khi đến lượt mình, tôi bước vào văn phòng nhỏ nơi cô tiếp khách. Cô ngồi đó, mỉm cười, với chiếc khăn choàng quấn quanh vai. Trông cô có vẻ tự mãn. Tôi thậm chí không chắc chúng tôi có hợp để giao tiếp với nhau không. Chúng tôi là hai cá thể đối lập. Điều này sẽ giống như một con thằn lằn cố gắng nói chuyện với một con dê.

Nhưng kệ đi – tôi đề cập trực tiếp đến tình huống cấp bách của mình. "Tôi đã cố gắng hết sức có thể," tôi bảo cô, "nhưng không làm được bất cứ điều gì. Tôi không biết liệu mình có vượt qua được không. Tôi thực sự rất chật vật."

Khi trả lời, cô không còn sử dụng cái giọng hài hước đó nữa. Cô nói chuyện như một người bình thường. "Anh đã cố gắng quá mức," cô nói với tôi. Đưa ra chẩn đoán thẳng thắn và chắc chắn. Đây là vấn đề kinh điển trong khóa tu đầu tiên, cô giải thích. Cô khuyên tôi chỉ nên làm hết sức mình, không nên hy vọng quá nhiều và "ở bên cạnh" bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí. "Nó hoàn toàn trái ngược với cuộc sống thường ngày," cô nói, "nơi chúng ta làm và mong đợi kết quả. Ở đây, hãy chỉ ngồi đó dù bất cứ thứ gì xảy ra."

Cô tiếp tục nói rằng mình đã tiếp nhận rất nhiều trường hợp những người tham gia khóa tu rối trí, nhiều người còn rơi nước mắt. Điều này tạo ra một cảm giác không-từ-bi chút nào trong tôi:

sự sung sướng trên nỗi đau của người khác. *Chà chà, sau tất cả, vài người trong số xác sống này có vẻ không thanh thản như bề ngoài.*

Tôi nhìn lại Spring, với những lọn tóc xoăn trải rộng trên chiếc khăn choàng và nhận ra người phụ nữ tốt bụng này là nạn nhân của một trong những đánh giá vội vàng của mình. Spring thực sự rất điềm tĩnh. Cô nói đúng: nó không phức tạp; tôi chỉ đang cố gắng quá mức. Tôi cảm thấy vô cùng biết ơn đến mức có thể bật khóc.

Lần thiền ngồi tiếp theo, tôi quyết định lấy một chiếc ghế từ phòng ngủ và đặt nó ra ban công ở cuối hành lang trong ký túc xá. Tôi tự nhủ mình sẽ giảm mức độ để ngừng căng thẳng quá nhiều. Tôi chỉ cần ngồi ở đây và "ở bên cạnh" bất cứ điều gì xảy ra.

Tôi có thể nghe thấy những người khác ở đằng xa, bước trở lại thiền đường để bắt đầu buổi học. Sau đó, nó thực sự yên tĩnh. Tôi ngồi, cảm nhận hơi thở của mình. Không thành vấn đề. Sao cũng được, anh bạn.

Vài phút trôi qua, điều gì đó đến. Không có nhạc dây, không có ánh sáng trắng. Nó giống như, sau nhiều ngày cố gắng điều chỉnh tần số radio, cuối cùng tôi cũng tìm được cài đặt phù hợp. Tôi bắt đầu để sự tập trung rơi vào bất cứ điều gì nổi lên trong ý thức.

Đau cổ.

Đau đầu gối.

Máy bay trên không.

Tiếng chim kêu.

Tiếng lá xào xạc.

Gió thoảng qua cẳng tay.

Mình thực sự thích thú khi có thêm hạt điều và nho khô trong bột yến mạch vào bữa sáng.

Cái cổ. Đầu gối. Cái cổ. Cái cổ. Đầu gối, đầu gối, đầu gối.

Đói quá. Cái cổ. Đầu gối. Tay tê cứng. Chim. Đầu gối. Chim, chim, chim.

Tôi nghĩ mình hiểu điều đang xảy ra. Đây là thứ gọi là "nhận thức không có lựa chọn". Tôi đã nghe các giáo viên nói về nó. Đó là

hành động phía-sau-thác-nước. Một khi đã xây dựng đủ sự tập trung, họ nói bạn sẽ có thể thả sự tập trung ám ảnh của mình vào hơi thở và "mở ra" với bất cứ điều gì ở đó. Đó là những gì đang xảy ra vào lúc này. Với mỗi "đối tượng" xuất hiện trong tâm trí, tôi đều dễ dàng tập trung vào những gì mình cảm thấy cho đến khi nó bị thay thế bởi một thứ khác. Tôi không cố gắng; nó chỉ đang diễn ra. Nó dễ dàng đến mức cảm giác như tôi đang gian lận. Mọi thứ đến và tôi chơi đùa với chúng như nhạc jazz. Dù tôi thậm chí không thích nhạc jazz.

Đau lưng.

Những ánh sáng ngộ nghĩnh bạn thấy sau cặp mắt đóng thật chặt.

Vết ngứa giết người trên bắp chân.

Đầu gối. Đầu gối, đầu gối, đầu gối.

Ngứa, đầu gối, lưng, ngứa, ngứa, ngứa, đầu gối, máy bay, cây xào xạc, gió nhẹ trên da, đầu gối, đầu gối, ngứa, đầu gối, đèn, lưng.

Sau đó tôi nghe thấy một tiếng ầm ầm đang đến. Nó đang tiến gần hơn.

Bây giờ, nó rất ồn ào, giống như hạm đội máy bay lên thẳng lướt qua đường chân trời trong một cảnh của phim *Apocalypse Now* (Lời sấm truyền).

Bây giờ, nó đã ở ngay trước mặt tôi.

Tôi mở mắt ra. Có một con chim ruồi bay lượn chỉ cách đó vài bước chân.

Ôi không.

Lần thiền ngồi tiếp theo thậm chí còn phấn khởi hơn. Bây giờ, tôi trở lại thiền đường trong tâm thế phấn khởi. Bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí, tôi đều cảm thấy như mình đang hiện diện cùng nó. Đôi lúc, tôi vẫn mong chờ phiên thiền kết thúc. Nhưng khi những suy nghĩ đó xuất hiện, tôi chỉ cần lưu ý chúng và tiếp tục.

Giống như dỡ bỏ một bức màn che phủ tâm trí. Không phải bất cứ điều gì đã qua đều tuyệt vời; đó là sự trôi qua nhanh chóng của vạn vật, mọi thứ phát sinh rồi trôi qua, liên tiếp nhau với tốc độ cao. Và nó tạo ra một vụ nổ serotonin khổng lồ.

Tay cứng ngắc.

Chim.

Chân tê.

Hình ảnh của tất cả những khuôn mặt trẻ em đáng sợ trong nghệ thuật Phục hưng.

Tim đập thình thịch.

Lưng. Chim. Tay. Chân. Tim. Lưng, lưng, chim, chân, chim, chim, chim.

Bàn chân, bàn tay, bàn chân, bàn chân, bàn chân.

Tay. Tay. Lưng, lưng, lưng. Tim, chim, chân. Chân. Chim.

Chânchimchânchimlưngchânchânchântim.

Chim.

Chim.

Chim.

Bà già ở hàng ghế đầu vừa ợ hơi.

Nó giống như tôi đã trải qua năm ngày bị kéo lê đằng sau một chiếc thuyền máy và giờ đột nhiên được ngồi trên ván trượt nước. Đây là một trải nghiệm chưa từng có. Nó ly kỳ, nhưng nó cũng mang đến những hiểu biết thực tế. Tôi cảm nhận những suy nghĩ vụn vặt mà mình có, ví dụ như để nói vào buổi sáng trước khi đi làm – có lẽ sau khi cãi nhau với Bianca, một câu chuyện tôi đọc trên báo, hoặc một cuộc đối thoại tưởng tượng với sếp – có thể chen vào dòng tâm trí và dập dềnh trong những cơn xoáy vô hình, từ đó chúng ám ảnh tôi suốt cả ngày. Suy nghĩ nảy mầm thành định kiến, những hạt giống bất mãn nhỏ nảy mầm thành tâm trạng tồi tệ, cơn đau lưng không được chú ý khiến tôi khó chịu với bất kỳ ai tình cờ chắn đường.

Tôi nhớ lại khi Kaiama làm tôi bối rối bằng cách hỏi làm sao người ta có thể sống ở thời điểm hiện tại khi nó luôn chảy trôi. Lúc này nó trở nên rất rõ ràng: sự chảy trôi là toàn bộ vấn đề. Một khi đạt được nhận thức vô chọn lựa, bạn sẽ thấy rõ mọi thứ thoáng qua như thế nào. Vô thường không còn là lý thuyết. *Tempus fugit* – *Thời gian trôi* không chỉ là thứ bạn ghi trong sách và đồng hồ. Và

tôi nhận ra, đó là mục đích của khóa tu này.

Trầy trật bị kéo lê trong hiện tại, cuối cùng tôi cũng đủ tỉnh táo để thấy những gì mình không bao giờ có thể thấy trong cuộc sống thường ngày. Rõ ràng là không có cách nào khác để đạt được tiến bộ này ngoài việc tham gia vào công việc tẻ nhạt như theo dõi hơi thở của bạn trong nhiều ngày. Theo một cách nào đó, nó có ý nghĩa. Làm sao để bạn học một môn thể thao? Luyện tập. Một ngôn ngữ? Đọc đi đọc lại. Một nhạc cụ? Chơi nhạc mỗi ngày. Tất cả sự khốn khổ của việc lặp đi lặp lại, nỗi kinh hoàng khi ngồi đây, trong hội trường với những xác sống này, đột nhiên hoàn toàn xứng đáng.

Thiền đi bộ cũng bắt đầu thành công với tôi. Tôi ra ngoài hiên trước sảnh thiền đường, chú ý tới từng bước chân. *Nâng chân, di chuyển, đặt xuống.* Tôi cảm thấy nhẹ bẫng khi đặt chân lên những viên đá ấm áp. Giữa một trong những chuyến đi vô tận chẳng đến đâu, mặc dù về mặt kỹ thuật thì nó vi phạm quy tắc của Goldstein với việc thực hành thiền đi bộ có "điểm nghỉ", tôi dừng lại và nhìn chằm chằm vào ba con chim nhỏ đậu trên gờ đá trước sân, ríu rít khi mẹ chúng chạy tới chạy lui, nhét thức ăn vào miệng. Tôi đứng im ngắm nhìn. Vài người khác tham gia cùng tôi. Tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc – dù tự nhủ rằng đừng bám lấy nó quá nhiều.

Khi trở lại hội trường cho lần thiền ngồi tiếp theo, tôi thấy Spring ở trên chỗ ban thờ. *Đúng rồi, đã đến lúc thiền tâm từ.* Tôi nằm xuống và chúng tôi bắt đầu, nhắc đi nhắc lại bốn cụm từ với chính mình.

Chúc bạn hạnh phúc. Mong bạn an toàn…

Sau đó, Spring bảo chúng tôi chọn ân nhân của mình. Tôi chọn mẹ. Tôi hình dung về hình ảnh của bà từ vài tuần trước, khi chúng tôi đang chăm sóc cháu gái hai tuổi, Campbell. Chúng tôi vừa mới tắm cho con bé và cả ba cùng nằm trên giường. Mẹ tôi bắt đầu hát bài hát yêu thích của Campbell, "Dành cho người mới bắt đầu" của M. Ward, bài hát mà Campbell gọi là "bài hát ừ hứ", vì đoạn điệp khúc bao gồm rất nhiều đoạn "ừ hứ". Tôi có thể thấu hiểu cảm nhận của mẹ tôi. Tôi đang tận hưởng sự ngớ ngẩn ngọt ngào của một người bà ghi nhớ ca từ cho một bản nhạc rock. Khi hình dung về bà, với mái tóc muối tiêu cắt ngắn gọn gàng và bộ quần áo giản dị, lịch sự, một điều hoàn toàn bất ngờ đã xảy ra: một tiếng nức nở thầm lặng dâng lên trong ngực tôi – những trạng thái không thể tránh khỏi khi hắt hơi.

Không có gì ngăn cản điều này. Nước mắt chảy dài trên khuôn mặt, chảy xuống thái dương những dòng nước nóng ngày càng dày hơn theo từng đợt cảm xúc.

"Bây giờ hãy chọn một người bạn thân," Spring nói. Cô quay lại với giọng nói vui nhộn của mình, nhưng nó không làm phiền tôi chút nào.

Tôi tiếp tục với Campbell. Không thể thuận lợi hơn; cô bé đã ở ngay đây. Nó chống người ngồi trên giường. Tôi đặt một trong hai bàn chân nhỏ của nó trong tay và nhìn khuôn mặt ngọt ngào với đôi mắt tinh nghịch đang háo hức chiếm lấy tất cả sự chú ý của mẹ và tôi.

Nước mắt giàn rụa nhiều hơn. Không phải là một tiếng nức nở quá lớn, nhưng không có cách nào những người xung quanh tôi không nhận ra, vì tôi đang sụt sịt và thở hổn hển.

Lần khóc sướt mướt kéo dài cho đến khi chuông reo. Khi bước ra khỏi hội trường, tôi rất biết ơn quy tắc chống giao tiếp bằng mắt; nếu không, điều này sẽ thật xấu hổ. Tôi bước ra ánh sáng ban ngày, đi một mạch xuống đồi và đứng trong bụi cỏ dưới ánh mặt trời chiều ấm áp. Giữa những làn sóng hạnh phúc đang sụp đổ, tôi cảm thấy một sự nghi ngờ nhẹ. *Đây là chuyện nhảm nhí hay thỏa mãn thực sự?* Có lẽ nó chỉ là kết quả của năm ngày đau đớn khôn nguôi cuối cùng cũng nhẹ nhõm?

Nhưng không, các đợt sóng hạnh phúc cứ ập đến. Mọi thứ thật tươi sáng, thật sắc nét. Tôi cảm thấy rất tuyệt vời. Một sự tuyệt vời chưa từng có. Tôi nhận thức được thôi thúc muốn bám lấy cảm giác này, vắt kiệt từng chút hương vị cuối cùng. Nhưng đây không phải là sự giả tạo, luôn-luôn-là-kết-thúc của ma túy. Điều này tốt hơn một nghìn lần. Nó là sự phê pha thỏa mãn nhất cuộc đời tôi.

Mũi tôi đang chảy đầy nước. Tôi không có gì để lau cả. Tôi thổi nó vào tay và bước đi, nước mũi nhỏ giọt, đến phòng tắm gần nhất và cười ngạo nghễ.

Tôi nghiêm túc nỗ lực. Tôi làm điều này suốt cả buổi chiều. Tôi tìm thấy một tuyến đường nhỏ đi qua một trang trại ngựa ở liền kề và tiến vào khu dân cư địa phương với những ngôi nhà thuộc tầng lớp trung lưu. Tôi vẫn còn phê. Khi chân bước đi, tôi khóc, rồi tự cười, rồi lại khóc thêm lần nữa. Tôi tự hỏi liệu đây có phải là khởi đầu của một cách sống khác với mình không, một người mà – như thiên tài rực rỡ Spring đã mô tả – bạn rèn luyện bản thân để

có lòng trắc ẩn thay vì ác cảm như "cài đặt mặc định của bạn."

Tôi lúng túng gọi tên những gì mình đang cảm thấy. Những thuật ngữ đó có nghĩa – ít nhất với tôi – là thế giới khác hoặc không thực tế. Những gì đang xảy ra ngay bây giờ lại có vẻ siêu thực, như thể bị lôi ra khỏi một giấc mơ.

Sau bữa tối là lúc Goldstein giảng Phật pháp. Ông đưa ra một điểm hấp dẫn. Quan điểm chủ đạo của Đức Phật – "Sống là khổ đau" – là nguồn cơn của sự hiểu lầm. Nó khiến cho Phật giáo dường như cực kỳ đau khổ. Tuy nhiên, hóa ra tất cả là kết quả của một lỗi dịch thuật. Từ *dukkha* thực ra không nghĩa là "đau khổ". Không có từ nào hoàn hảo trong tiếng Anh, nhưng nó gần với "không hài lòng" hoặc "căng thẳng" hơn. Khi Đức Phật đưa ra tuyên bố này, ngài không nói rằng cuộc sống giống như việc bị xích vào một tảng đá và có những con quạ mổ nội tạng. Dụng ý thực sự của ngài là: "Tất cả mọi thứ trên thế giới cuối cùng đều không thỏa mãn và không đáng tin cậy, bởi nó không kéo dài mãi mãi."

Như Goldstein chỉ ra, chúng ta không sống cuộc sống của mình như thể đã nhận ra những sự thật cơ bản. "Chúng ta thường xuyên chờ đợi những sự may mắn trong... bất cứ thứ gì. Bữa ăn tiếp theo hoặc mối quan hệ tiếp theo hoặc cốc latte tiếp theo hoặc kỳ nghỉ tiếp theo, tôi không biết nữa. Chúng ta chỉ sống trong dự đoán về điều thú vị tiếp theo mà mình trải nghiệm. Ý tôi là, hầu hết chúng ta vô cùng may mắn vì đã có vô số trải nghiệm thú vị trong đời. Vậy mà khi nhìn lại, giờ chúng đang ở đâu?"

Thật kỳ lạ khi tôi ngồi đó, lắng nghe bài giảng thực chất, thấu hiểu những trích dẫn từ một văn bản thiêng liêng và thực sự cảm động. Sau bao năm tháng là người vô thần duy nhất trong một căn phòng chứa đầy những người cuồng tín, giờ tôi đang ngồi xuống hăng say ghi chép, đầu gật gù.

Ông nói rất đúng. Trong phim hoạt hình, khi các nhân vật nhồm nhoàm ăn uống, họ nhấp môi và dường như hoàn toàn thỏa mãn. Nhưng trong thế giới thực, mọi thứ không hoạt động theo cách đó. Ngay cả khi được trao mọi thứ mình muốn, chúng ta có thực sự hạnh phúc mãi mãi không? Đã bao nhiêu lần chúng ta được nghe từ những người giàu có hoặc nổi tiếng rằng điều đó là không đủ? Ngôi sao nhạc rock gặp rắc rối với ma túy. Người trúng xổ số tự sát. Có một thuật ngữ thực sự chính xác cho điều này: "sự thích nghi với khoái lạc". Khi điều tốt đẹp xảy ra, chúng ta nướng chúng rất nhanh theo mong đợi cơ bản của mình và khoảng trống nguyên thủy vẫn không được lấp đầy.

Goldstein làm rõ, vào một đêm khác, rằng ông không nói chúng ta không thể tận hưởng những lạc thú trong cuộc sống. Nhưng nếu có thể đạt được sự hiểu biết sâu sắc hơn về "đau khổ", về sự không đáng tin cậy của mọi thứ chúng ta trải qua, nó sẽ giúp chúng ta đánh giá cao sự sâu sắc vốn có của mọi thứ trên thế giới. Ông nói nó "giống như việc chúng ta bị mê hoặc". "Chúng ta bị bỏ bùa mê, tin rằng điều này hoặc điều kia sẽ là nguồn gốc của sự tự do hay hạnh phúc tột cùng của mình. Và việc thức dậy từ việc đó, thức dậy từ sự mê hoặc đó, để thích nghi với thực tế, nó mang lại cho chúng ta niềm hạnh phúc lớn hơn nhiều."

Khi tu hành, không có gì để trông chờ, không có nơi nào để hướng tới, không có gì để làm, chúng ta buộc phải đối đầu với "vết thương của sự tồn tại" trực diện, nhìn chằm chằm vào vực thẳm và nhận ra rằng rất nhiều điều mình làm trong cuộc sống – mọi thay đổi trong nơi chốn, món ăn, mọi giấc mơ dễ chịu trong ngày – đều được tạo ra để tránh khỏi đau đớn hoặc tìm kiếm niềm vui. Nhưng nếu có thể vứt bỏ tất cả những điều đó, chúng ta có thể, như Sam từng nói trong bài phát biểu của mình với những người vô thần giận dữ, học cách hạnh phúc "trước bất cứ điều gì xảy ra". Nó ngược lại với "sự đau khổ". Đó là những gì Đức Phật đã giác ngộ.

Sau buổi thiền cuối cùng trong ngày, khi rời khỏi hội trường, tôi hướng về phía Đức Phật và – tôi không thể tin rằng mình đang làm điều này – cúi lạy.

Ngày thứ sáu

Tôi thức dậy và thấy thế giới vẫn còn kỳ diệu.

Tôi trở nên cảnh giác. Các giác quan của tôi nhạy bén, giống như cảnh tượng một người thường bắt đầu biến thành ma cà rồng trong phim ảnh. Sau khi ăn sáng, khi đi bộ trở lại ngọn đồi, tôi có thể nghe thấy những con chuột đang ríu rít dưới bụi cây dọc theo lối đi. Tôi cảm thấy một sự hòa hợp kỳ lạ với cách những con chim trên cây liên lạc trong xã hội của chúng.

Thiền vẫn dễ dàng. Tôi bắt đầu tập trung vào hơi thở, giống như bơm đầy một khinh khí cầu; một khi tâm trí đã được thổi phồng hoàn toàn, tôi để nó bay vào nhận thức vô chọn lựa.

Muốn gãi quá.

Hình ảnh một hàng vượn ngồi trên kiện cỏ khô.

Quả táo bất hợp pháp mình đang giấu trong phòng.

Ngay cả những thứ "xấu xa" dường như cũng không thể bám dính lấy tôi. Tôi có thể cảm thấy bản thân đang chơi đùa với sự đau đớn len lỏi trên lưng. Tôi điều tra nó, mà không để nó thực sự làm phiền mình.

Vào bữa trưa, tôi nhận ra mình đã gia nhập hội những người nhai với đôi mắt nhắm nghiền. Ăn một cách chánh niệm, tôi thực sự đặt nĩa xuống giữa lần nhai thay vì nhìn chăm chú vào đĩa trong khi vẫn còn thức ăn trong miệng. Kết quả là, tôi ngừng ăn khi thấy no, trái ngược với việc nhét đầy mồm cho đến khi no kễnh như mọi khi.

Tôi phát hiện ra một anh chàng ở phía bên kia căn phòng dường như cũng đang thưởng thức bữa ăn theo cách tương tự. Tôi trải nghiệm một sự bùng nổ bất ngờ về những gì mà Phật tử gọi là "tùy hỷ". Nó mạnh đến mức tôi gần như sắp khóc sướt mướt trở lại. Nó xảy ra một lần nữa khi tôi nhìn lên và thấy ba người phụ nữ giúp nhau lấy nốt chỗ trà hỗn hợp vị còn lại ra khỏi cái bình kim loại lớn. Hoạt cảnh này, với sự hợp tác những cái đảo mắt im lặng vụng về, lấp đầy đôi mắt của tôi đến cả vành.

Nhưng ngay sau đó, cũng nhanh như khi nó đến, sự sung sướng bốc hơi.

Buổi thiền buổi chiều là sự đảo ngược khiêm tốn. Giấc ngủ vẫy gọi cùng sự quyến rũ của một người bạn gái cũ. Đôi khi, tôi gật đầu trong một nano giây và sau đó cảm giác như bị búa gõ lên đầu. Hết 45 phút, đầu tôi đau dữ dội. Chính thức: ma thuật biến mất.

Phiên thiền tâm từ buổi chiều diễn ra suôn sẻ.

Trong lần ngồi thiền cuối cùng trong ngày, tôi ăn một cú đấm choáng váng từ nguồn năng lượng bồn chồn, mạnh đến nỗi cảm giác như thể nó có thể khiến chân tay tôi bị tê liệt. Nó tồi tệ đến nỗi tôi làm điều không thể tưởng tượng được. Tôi viện đến một biện pháp rằng, mặc dù tất cả những khó khăn trước đó, tôi vẫn chưa làm được: tôi từ bỏ. Tôi mở mắt và ngồi trong hội trường, nhìn xung quanh đầy tội lỗi.

Ngày thứ bảy

Giờ thì tôi lại quay lại đếm ngày đến khi có thể rời đi. Tôi chợt nghĩ rằng có lẽ mình đã nhận được tất cả những gì có thể.

Tôi vẫn cúi đầu trước Đức Phật, nhưng chủ yếu là để giãn cơ.

Ngày thứ tám

Tôi lên lịch gặp Goldstein sáng nay. Tôi đến với đầy năng lượng tươi trẻ; ông sẽ là người đầu tiên tôi kể về những thành tựu thiền gần đây của mình. Tôi thực sự nhảy dựng lên và đưa ông một bản báo cáo đầy đủ về sự đột phá của mình: nhận thức vô chọn lựa, chim ruồi, tiếng khóc do thiền tâm từ gây ra.

Tôi không biết mình đang mong chờ điều gì. Vỗ tay chăng? Thực tế là ông tỏ vẻ khá ấn tượng. Ông mỉm cười và nhẹ nhàng nói với tôi rằng ông đã nghe câu chuyện này hàng triệu lần. Đây là, giống như, Khóa tu 101 Đầu tiên.

Tôi nghĩ mình đã giành được hàng ghế đầu trong nhà hát tâm trí của bản thân. Ông khẳng định suy nghĩ của tôi. "Nếu tiếp tục luyện tập," ông nói, "NPM của anh – sự chú ý trên từng phút – sẽ tăng lên."

Sau đó, tôi nói với ông về sự giật mình kinh hoàng từ đêm hôm trước. Một lần nữa, phản ứng của ông là: Không có gì đặc biệt. Xảy ra suốt ấy mà.

Tuy nhiên, ông trấn an tôi về những khó khăn và thăng trầm không thể tránh khỏi. Theo ông, việc đi từ hạnh phúc đến đau khổ trong vòng một giờ không có gì bất thường. Ông đảm bảo rằng khi tôi tiến bộ hơn, những thăng trầm sẽ không lởm chởm như vậy. Tôi đứng dậy rời đi, cảm thấy an ủi khi biết mình đang đi trên một con đường phổ biến. Mọi người đã làm điều này trong suốt 2.500 năm.

Trên đường ra đến cửa, ông nói to sau lưng và nói tôi đang di chuyển quá nhanh. "Cậu chưa đủ chánh niệm," ông nói. Giống như một huấn luyện viên thể thao, ông khuyến khích tôi luyện tập hết mình, để chú ý hơn khi làm những việc như đi bộ và mở cửa. "Đó là vấn đề!"

Tôi tự hỏi: *Sự tôn kính với Goldstein có phải là một dạng của hội chứng Stockholm*[10] *không? Hay người này thực sự đặc biệt?* Khi tôi đứng ngoài văn phòng, đắm mình trong ánh nắng một lúc, con chim ruồi lại xuất hiện.

[10] . Hội chứng tâm lý xảy ra khi một nạn nhân bị bắt cóc trong thời gian dài trở nên cảm mến kẻ bắt cóc mình. (BTV)

Một tiếng sau, trong khoảng thời gian hỏi đáp buổi sáng, một người phụ nữ tóc đỏ bồng bềnh ở hàng ghế đầu đặt câu hỏi đã ám ảnh tôi suốt bấy lâu: "Nếu giác ngộ là có thật, tất cả những người đã giác ngộ đang ở đâu?"

Một tràng cười vui vẻ bật lên, bao gồm cả Goldstein, người hứa rằng sẽ giải thích tất cả tại buổi giảng phật pháp tối nay.

Điều này khiến tôi rất mong chờ. Trong suốt khóa tu, ông đã nhiều lần lặp đi lặp lại những từ như "giải thoát" hay "thức tỉnh". Nhưng sự chuyển đổi đầy khoe mẽ này có thực tế? Nếu vậy thì nó như thế nào? Trong kinh điển Phật giáo, mọi người đều giác ngộ. Những người thực hiện được nó ngày càng nhiều, ngay cả những đứa trẻ bảy tuổi. Đức Phật có cả kho từ vựng để mô tả sự giác ngộ: "sự thật", "sự thành công", "sự vượt khó", "sự khó thấy", "sự tuyệt vời", "sự đắm đuối" và rất nhiều từ khác. Tất cả những từ đó và tôi vẫn không biết ý ngài là gì.

Vào lúc 7 giờ, đã đến thời điểm quan trọng. Tất cả chúng tôi tập hợp lại trong hội trường. Goldstein cuối cùng sẽ giải thích về sự giác ngộ.

Ông bắt đầu bằng cách thừa nhận rằng với các "thí chủ" – những người chưa xuất gia – ý tưởng về sự chấm dứt tham ái dường như không thể đạt được. "Chúng ta có thể tưởng tượng ra nổi một tâm trí không tham ái không? Tôi nghĩ có lẽ hầu hết chúng ta đồng cảm hơn với lời cầu nguyện nổi tiếng của Thánh Augustine: 'Xin Chúa hãy cho con thanh sạch – nhưng không phải lúc này.'"

Có tiếng cười, nhưng sau đó Goldstein đưa ra một mô tả nghiêm túc về các bước khác nhau để đạt được "sự giải thoát không thể lay chuyển của tâm trí, chấm dứt thèm muốn không dây dưa". Mô tả của ông về các giai đoạn giác ngộ khiến cho nó nghe giống như video trò chơi công phu nhất từ trước đến nay.

Quá trình bắt đầu khi thiền giả trở nên siêu tập trung, khi NPM của họ đạt đến vận tốc siêu việt. Nó giống như trải nghiệm lưngchimđầugối của tôi. Bạn thấy mọi thứ thay đổi nhanh đến mức không có gì ổn định. Nhịp điệu tưởng chừng bất biến của thế giới bị phá vỡ. Vũ trụ trở thành một nồi xúp lớn về nhân quả.

Từ đó, con đường, như Goldstein mô tả, bao gồm những khoảnh khắc khủng bố, những giai đoạn hạnh phúc siêu phàm, cạm bẫy và đường vòng. Cuối cùng, thiền giả đi đến mục tiêu thực sự của Phật giáo: thấy rằng "bản chất" mà chúng ta coi là sự giễu cợt của

cuộc đời thực sự là một ảo ảnh. Siêu năng lực thực sự của thiền không chỉ là giúp quản lý bản ngã của bạn một cách tỉnh táo hơn mà còn để thấy rằng bản ngã không có bản chất thực sự. Nhắm mắt lại để tìm nó và bạn không tìm thấy bất cứ "chính mình" nào mà bạn có thể tựa vào. Ví dụ, trong lần lưngchimđầugối, nếu được giác ngộ nhiều hơn, tôi sẽ có thể thấy rằng không chỉ thực tế không nguyên trạng như nó hiển hiện, mà còn cả "tôi", người đang chú ý đến tất cả các vật thể phát sinh, cũng không phải là vật thể cố định. "Đây là điểm tham chiếu mạnh mẽ, cố thủ sâu sắc của 'Tôi' đã được nhìn thấu," Goldstein nói từ trước căn phòng. "Đó là Niết Bàn." Ảo tưởng về bản thân, theo Phật giáo, là nguồn gốc của tất cả những cảm xúc tiêu cực của chúng ta – đặc biệt là lòng tham cùng sự thù hận và sự nhầm lẫn về "bản chất của thực tế" (tức là chúng ta có nhiều hơn so với bản ngã của mình, chúng ta được kết nối với toàn bộ mọi thứ). Một khi bản thân trở nên siêu thực, những cảm xúc này bị bật ra khỏi tâm trí và thiền giả trở thành "hoàn hảo". Tâm trí phát triển từ khỉ thành linh dương.

Nghe có vẻ tuyệt vời, chắc vậy, nhưng khi ông kết luận, tôi nhận ra rằng ông không trả lời vài câu hỏi cơ bản nhất của tôi. Nếu giác ngộ rất hiếm và khó đạt được, tại sao phải cố gắng? Là Goldstein tự giác ngộ? Nếu không, tại sao ông lại tin vào nó? Chúng sinh giác ngộ như thế nào? Niết bàn có phải là một trạng thái ma thuật không? Một địa điểm? Khi đã đạt được sự vị tha, liệu sau đó tôi có trở lại với cuộc sống hằng ngày của mình không?

Những người theo đạo Phật rõ ràng đã tìm ra một hệ thống thực tế, khả thi để chế ngự giọng nói trong đầu, nhưng lời hứa về một sự biến đổi kỳ diệu với tôi dường như quá nửa vời. Tôi tin rằng không có gì trong một thế giới vô thường, không đáng tin cậy có thể khiến bạn hạnh phúc sâu sắc, nhưng làm sao để tìm kiếm sự giác ngộ mà hầu như không ai có thể đạt được?

Khi cuộc nói chuyện kết thúc, trong một hành vi nổi loạn, tôi bước vào phòng ăn và vô thức đánh chén say sưa.

Ngày thứ chín

Trong phần hỏi và trả lời buổi sáng, Goldstein đã tự cứu mình bằng chút hài hước. Trong khi khuyến khích chúng tôi tiếp tục chú ý khi khóa tu sắp kết thúc, ông nói: "Chúng giống như món tráng miệng. Có lẽ chỉ không phải là món tráng miệng mà bạn yêu cầu."

Khi nhấn mạnh quan điểm của mình, ông nói điều gì đó làm tôi

bực mình. Ông kêu gọi chúng tôi đừng dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ về những việc mình phải làm khi khóa tu kết thúc. "Chỉ tổ lãng phí thời gian," ông nói, "chúng chỉ là những suy nghĩ." Điều này khiêu khích tôi lần đầu tiên giơ tay. Từ phía sau hội trường dội vang, tôi trở lại chế độ phóng viên, với giọng nói sang sảng đã lâu không sử dụng, và hỏi: "Làm sao ông có thể khuyên chúng tôi không lo lắng về những việc mình phải làm khi gia nhập lại thế giới? Nếu tôi bỏ lỡ chuyến bay, đó sẽ là một vấn đề hiện hữu. Đây không chỉ là những suy nghĩ không liên quan."

"Phải", ông thừa nhận. "Nhưng khi anh thấy mình đang đến sân bay lần thứ 17, có lẽ hãy tự hỏi mình câu hỏi sau: 'Điều này có hữu ích không?'"

Câu trả lời của ông rất thông minh, tôi giật mình ngồi xuống ghế và mỉm cười.

"Điều này có hữu ích không?" Đây là câu trả lời cho phương châm "cái giá của an toàn" của tôi. Lo lắng, mưu tính cũng không sao, ông nói, nhưng chỉ cho đến khi nó không còn hữu dụng nữa. Tôi đã dành nhiều thời gian cố gắng cân bằng thiên hướng suy nghĩ thái quá về các vấn đề với mong muốn được yên tâm. Và ở đây, với một câu ngắn ngủi, Goldstein đã đưa cho tôi thứ giống như một công cụ mang tính xây dựng mạnh mẽ để thuần hóa xung lực này mà không vội vã bỏ cuộc.

Đạt được sự nhận thức vô lựa chọn và những trận khóc sướt mướt đầy từ bi có thể là những khoảnh khắc ấn tượng nhất của khóa tu, nhưng điều này chắc chắn có giá trị nhất.

Ngày thứ mười

Tôi thức dậy, tận hưởng mùi vị tự do.

Hôm nay là buổi học nửa ngày. Chúng tôi tập thiền vào buổi sáng và sau đó, chúng tôi "phá vỡ sự im lặng". Các thây ma sống lại, biến đổi từ các xác sống biết đi trở lại thành người bình thường. Bạn có thể thấy má họ hồng hào trở lại.

Thật thú vị khi tham gia cùng những người mà tôi đã thêu dệt lên những câu chuyện khá phức tạp trong thời gian im lặng. Hóa ra, họ hoàn toàn bình thường. Tôi ăn trưa với một phụ nữ Đức hào phóng, người thừa nhận rằng đã gọi cho con mình vài lần. Ngoài ra, tại bàn còn có một giám đốc công nghệ trung niên, người nói rằng anh rất vui vẻ và rất thích khóa tu.

Một chàng trai châu Á đến gần tôi. Anh khỏe mạnh và ưa nhìn. Khi quan sát anh những ngày qua, tôi đã cho rằng anh sẽ nghiêm khắc và nghiêm túc. Hóa ra, anh siêu thân thiện. Anh nói với tôi rằng mình cảm thấy "vinh dự" được ở gần tôi trong suốt buổi học thiền tâm từ, khi tôi bật khóc. Điều này tạo ra một loạt các cảm xúc mâu thuẫn, bao gồm lòng biết ơn và sự bối rối.

Các giáo viên cảnh báo chúng tôi rằng thế giới thực sẽ khiến chúng tôi bị choáng ngợp với sự ồn ào và huyên náo sau khi trải qua 10 ngày im lặng, nhưng khi rời khỏi Spirit Rock trong một chiếc taxi, tôi bật điện thoại và ngấu nghiến đọc đống email của mình với sự tò mò hơn là sợ hãi. Tôi đến thăm em dâu và thích thú khi được hai đứa cháu nhỏ trèo lên người. Trên máy bay, tôi say sưa xem các chương trình tivi trên iPhone. Những thói quen đời thường quay lại với tốc độ đáng kinh ngạc. Nó có thể là một trong những – không phải nói chính là – trải nghiệm có ý nghĩa nhất trong cuộc sống của tôi, nhưng dù sao tôi cũng đã sẵn sàng để nó kết thúc.

Chương 8
10% Hạnh phúc hơn

Tôi biết sự nghiệp truyền hình của mình đã trải qua một sự thay đổi triệt để khi đọc dòng sau đây từ máy phóng chữ: "Bây giờ đến câu chuyện về chú chuột túi bị liệt Irwin..." Chuyển sang một cảnh quay trực tiếp một người phụ nữ đang ôm một con thú có túi khuyết tật mặc áo sơ mi, cà vạt và áo vest. Lúc đó tôi buột miệng, với sự vui vẻ cưỡng ép: "Tôi thích bộ đồ mới của Irwin! Nó trông thật bảnh bao!" Tôi đang mỉm cười trên màn hình, nhưng bên trong, bản ngã của tôi đang rít lên, *Mày thật ngu ngốc*.

Tôi đang trong một bài học về đối tượng "đau khổ" trong khái niệm của Phật giáo, mà ở trường hợp này có thể được dịch đại khái thành "Hãy cẩn thận với những gì bạn muốn".

Vào một chiều thứ Sáu, ngay sau khi trở về từ khóa tu, một David Westin đặc biệt vui vẻ đi tới phòng và đề nghị tôi làm người đồng dẫn chương trình cuối tuần của *GMA*.

Tôi phấn chấn và nhẹ nhõm, gật đầu vui sướng. Như thể tôi đã hoàn toàn quên đi tất cả các bài giảng Phật pháp của Joseph về tính bất khả thi của sự hài lòng lâu dài. Tôi cảm thấy như thể hàng tháng trời lo lắng về vị trí của mình trong bộ phận tin tức và tương lai trong ngành cuối cùng có thể chấm dứt. Tất cả các vấn đề của tôi đã được giải quyết. Giải thoát!

Hai ngày sau khi Westin sải bước vào văn phòng của tôi và tự tin đưa ra lời đề nghị, tôi đang ở nhà thì thấy dòng tiêu đề sau trên trang web của tuần báo *New York Times*: "Chủ tịch của ABC News từ chức."

Khi trở lại làm việc vào sáng hôm sau, nhiều giám đốc điều hành cấp cao nói Westin sẽ tiếp tục làm chủ tịch trong nhiều tháng nữa

và lời đề nghị vẫn còn. Điều đó nghĩa là đã đến lúc đàm phán hợp đồng mới của tôi, đồng nghĩa với một loạt thách thức mới. Các cuộc nói chuyện nhanh chóng bị sa lầy vào một loạt các vấn đề nhỏ. Cả hai bên đều nhất quyết không chịu nhượng bộ. Mọi thứ dường như đang bên bờ sụp đổ.

Sau vài tuần bị đình trệ, trong nỗ lực phá vỡ sự bế tắc, nhà sản xuất điều hành của *GMA*, Jim Murphy, đã gọi tôi vào họp. Murphy (mọi người gọi anh bằng họ) phụ trách công việc điều hành được vài năm, và tôi khá thích anh. Anh là một chàng trai cao ráo, ăn mặc bảnh bao với mái tóc bóng mượt màu muối tiêu, người đầy mùi thuốc lá, rượu và có giọng điệu mỉa mai.

Khi ngồi đối mặt với nhau trong văn phòng góc của anh, nơi cho ta cái nhìn toàn cảnh về Trung tâm Lincoln, tôi đã chuẩn bị sẵn tinh thần rằng Murphy sẽ cố gắng thuyết phục mình từ bỏ các yêu sách. Thay vào đó, anh chọn một chiến thuật mạnh mẽ hơn.

"Tôi có thể nói với anh như một người bạn không?" anh hỏi. "Vì tôi biết," anh nói theo cách chiến thắng, "rằng anh, không giống những người khác ở đây, không trở nên nhạy cảm quá mức vì nó."

"Chắc chắn, rồi" tôi nói, ngọ nguậy trên ghế, cố gắng tỏ ra lãnh đạm.

"Anh không bao giờ trở thành người dẫn chương trình của một bản tin lớn trong tuần được," anh nói với một sự chắc chắn khiến tôi đau bụng. "Anh không có ngoại hình," anh tiếp tục, "và giọng anh quá chói."

Anh đẩy tôi vào tình huống thật hài hước. Đã lạnh lùng hứa rằng sẽ tiếp nhận bất cứ điều gì anh nói, tôi không thể chịu đả kích quá mạnh khi anh giết chết giấc mơ của mình. Vì vậy, tôi giả vờ tỏ ra không bị tổn thương khi cuộc họp kết thúc.

Trong khi cuộc giao tiếp của tôi với các sếp đều, nói giảm nói tránh thì, không hài lòng, tôi đã có một bản hùng ca bất ngờ về cách nói chuyện về thiền mà không giống như một kẻ lập dị.

Việc biến mất trong khóa tu 10 ngày mà không có email hoặc liên lạc qua điện thoại tất nhiên dấy lên rất nhiều câu hỏi, khiến tôi trở thành một thiền giả và buộc phải thảo luận về việc thực hành mới này của mình với một nhóm lớn hơn nhiều.

Lúc đầu, những cuộc trò chuyện không suôn sẻ. Trong bữa tiệc bể bơi mùa hè hằng năm của gia đình, chỉ vài tuần khi ở cùng

Goldstein ở California, cha đã kể cho tôi nghe chuyện về vài người mà ông biết, những người đã phát hiện ra thiền và sau đó trở thành nên "hoàn toàn vô tích sự." Sau đó, ông hỏi tôi một cách thận trọng: "Vậy, bây giờ con có phải Phật tử không?" Tôi đã lẩm bẩm trả lời chẳng ra đầu đuôi gì.

Với bạn bè và đồng nghiệp, sự truy vấn về khóa tu cũng chứa đầy sự hoài nghi như cha tôi. "Anh đã làm gì trong kỳ nghỉ hè của mình?" họ hỏi. Nội dung hàm ý luôn là: "Anh đã tham gia một giáo phái phải không?" Tôi có thể nói mọi người đang nghĩ điều tôi chắc chắn sẽ nghĩ nếu ở trong trường hợp của họ: rằng tôi đã trở thành một trong những người đó, một người bình thường bước vào tuổi trung niên bắt đầu tin vào mấy thứ tâm linh lạ lùng.

Bất cứ khi nào được hỏi về thiền, tôi sẽ đều ngao ngán và có cái nhìn ngượng ngùng trên mặt, giống như cách những con chó ở Manhattan làm khi chúng bậy trên đường, hoặc sẽ bắt đầu một bài giảng lạc quan, quá sức mạnh mẽ về lợi ích của chánh niệm: nó thực sự là một siêu năng lực như thế nào, nó thực sự không kỳ lạ như mọi người nghĩ và không liên quan đến việc "làm sáng tỏ tâm trí" hay đại loại thế. Tôi có thể thấy chút sốc trong mắt người nghe – đôi mắt của người bị lịch sự dồn vào chân tường điên cuồng tìm kiếm bất kỳ phương tiện để thoát ra.

Có vài điều tôi cố gắng, một cách vụng về, đạt được trong các cuộc trao đổi này. Chủ yếu là bảo vệ danh tiếng của mình, để chắc chắn rằng mọi người đã không nghĩ tôi là một kẻ ngốc. Nhưng có một cái gì đó khác. Càng ngồi thiền, tôi càng nhìn rộng ra xung quanh và nhận ra rằng tất cả chúng ta đều có tâm khỉ – rằng mọi người đều có những cuộc khủng hoảng hói đầu do họ tự tạo ra. Sau những trải nghiệm mạnh mẽ từ khóa tu, tôi cảm thấy bắt buộc phải chia sẻ những gì mình đã học. Tôi chỉ không thể tìm ra cách để làm điều này một cách hiệu quả. Trong một cuộc họp, tôi đã nói với Barbara Walters rằng mình đang xem xét viết một cuốn sách về chánh niệm. Bà mỉm cười và trả lời: "Đừng bỏ bê công việc hằng ngày của anh."

Sau đó vài tuần, tôi có một cuộc trò chuyện định mệnh với Kris, một nhà sản xuất cao cấp tại *GMA*. Cô đã là cố vấn của tôi từ những ngày đầu tiên ở ABC. Chúng tôi có một mối quan hệ hết sức thân mật, vì cô khiến cho tôi vui vẻ cả trong lẫn ngoài giờ phát sóng. Một ngày nọ, chúng tôi đang trò chuyện thì chủ đề về "kỳ nghỉ" hè gần đây của tôi xuất hiện. Cô nhìn tôi hả hê và nói: "Điều gì đã xảy ra với anh cùng cái mớ thiền đó?"

Cố gắng tránh một câu trả lời dông dài, tôi buột miệng: "Tôi làm điều đó vì nó khiến tôi hạnh phúc hơn 10%." Ánh mắt cô lập tức thay đổi. Tia khinh miệt nhỏ bé đột nhiên biến thành một biểu hiện của sự quan tâm thực sự. "Thật á?" cô nói. "Nghe có vẻ hay ho phết nhỉ."

Bùm: Tôi đã tìm thấy điểm mấu chốt. 10% hạnh phúc hơn: nó có lợi ích kép là hấp dẫn và chân thực. Đó là câu trả lời hoàn hảo, vừa lập trình chống lại sự đánh giá quá cao của những người tự lực đồng thời cũng mang lại lợi tức đầu tư hấp dẫn. Nó mơ hồ gợi cho tôi nhớ đến bộ phim hài *Crazy People* (Những kẻ điên) hồi những năm 1990, trong đó Dudley Moore đóng vai một nhân viên quảng cáo, người quyết định bắt đầu đưa sự trung thực vào trong các khẩu hiệu của mình, ví dụ như "Volvo – Vâng, chúng hình hộp, nhưng chúng an toàn," và "Jaguar – Dành cho những người đàn ông thích làm chuyện ấy với những người phụ nữ xinh đẹp mà họ chẳng quen biết." Công ty lập tức gửi anh đến trại thương điên.

Khẩu hiệu mới của tôi hòa hợp với đặc tính của ngành tin tức truyền hình: người ta tin rằng các phóng viên nên cố gắng không bao giờ nói quá nhiều về những câu chuyện của mình. Bạn không muốn đi khắp nơi nói với những nhà điều hành chương trình rằng mình đã có tài liệu tuyệt vời nhất thế giới và sau đó khiến họ thất vọng. Họ sẽ không bao giờ đưa bạn lên sóng nữa. Tốt nhất là luôn chuẩn bị sẵn cho bất cứ bất ngờ nào. (Tất nhiên, bạn không bao giờ biết điều này khi xem sản phẩm của chúng tôi. Khi phát sóng, chúng tôi tin vào mặt trái của việc bán phá giá; chúng tôi dán nhãn hiệu "độc quyền" trên tất cả mọi thứ.)

Tôi ước mình đã có sẵn dòng 10% này khi bị cha chất vấn. Tôi không thể trách ông vì đã hoài nghi, nhưng bây giờ, khẩu hiệu mới của tôi là một bảo vật hiệu quả chống lại sự cảnh giác này. Khi tôi bắt đầu thử nghiệm nó với những người khác, dù không tạo ra bất kỳ chuyển đổi tức thì, nhưng ít nhất nó cũng ngăn mọi người nghĩ tôi đã hoàn toàn rơi xuống vực sâu.

Khoảng một tháng hoặc hơn sau khóa tu, tôi có cơ hội thử nghiệm khẩu hiệu này với chính Quý ngài Khai sáng. Tôi đã sắp xếp để phỏng vấn Joseph Goldstein cho một chương trình mới về tôn giáo do tôi dẫn dắt được gọi là *Đức tin*. Vào một ngày nắng đầu tháng 9, ông xuất hiện tại trường quay ABC trong bộ đồ kaki và áo sơ mi màu xanh nhạt, đeo bao da BlackBerry gắn trên thắt lưng. Bên ngoài khóa tu, ông thoải mái và vui tính hơn – thậm chí đôi khi ngớ ngẩn một cách quyến rũ. Chúng tôi có mối quan hệ rất tốt.

Tôi bắt đầu bài phỏng vấn bằng cách hỏi ông đã đến với Phật giáo như thế nào. Khi còn là một chàng trai trẻ, ông kể, ông rất thô lỗ – "có rất nhiều thứ trong đầu tôi," ông nói. Ông đến Đại học Columbia với dự định trở thành một kiến trúc sư hoặc luật sư, nhưng cuối cùng lại theo học chuyên ngành triết học. Sau đó, ông gia nhập Quân đoàn Hòa bình. Đông Phi là sự lựa chọn đầu tiên, nhưng "nghiệp chướng chính là nó," ông bị chuyển đến Thái Lan, nơi ông lần đầu tiên tiếp xúc với Phật giáo. Ông tham gia một nhóm thảo luận dành cho người phương Tây tại một ngôi chùa nổi tiếng ở Bangkok, tại đó ông đã gây ra không ít rắc rối.

"Mọi người ngừng tham gia nhóm vì tôi đến," ông bảo tôi, bật cười. "Có lẽ anh cũng từng đến những nhóm như thế, nơi có một người không bao giờ chịu ngậm mồm lại. Đó là tôi. Cuối cùng, một trong những nhà sư đứng đầu nhóm nói, 'Joseph, tôi nghĩ cậu nên thử thiền.'"

Và thế là ông thiền. Một mình trong phòng, ông đặt đồng hồ báo thức năm phút và ngay lập tức "kết nối".

"Tôi thấy rằng thực sự có một cách để nhận thức được tâm trí của một người," ông nói. "Tôi thấy nó thật phi thường. Trước khi thấu hiểu, chúng ta sống cuộc sống của mình chỉ bằng cách đặt ra điều kiện và thực hiện theo thói quen, phải không nào?"

Ông phấn khích đến nỗi bắt đầu mời mọc bạn bè đến xem mình thiền. "Họ không thèm quay lại," ông nói, bật cười.

"Vậy ông có khó chịu chút không?" tôi nói.

"À, có... một chút. Nhưng tôi nghĩ việc thiền trong hơn 40 năm qua đã giúp ích."

Sau thời gian tại Quân đoàn Hòa bình, ông chuyển đến Ấn Độ trong bảy năm để học thiền. Cuối cùng, vào giữa những năm 1970, ông quyết định trở về Hoa Kỳ, nơi ông đã viết sách, giảng dạy và chủ trì các khóa tu kể từ đó.

Về chủ đề khóa thiền, tôi hỏi: "Hầu hết mọi người nghĩ chín ngày ăn chay, không nói chuyện và sáu tiếng thiền im lặng mỗi ngày nghe chẳng khác nào..."

"Địa ngục," ông nói, ngắt lời tôi với tiếng cười vui vẻ. Nhưng, ông nói thêm, khi mọi người thực hiện bước nhảy vọt và tham gia khóa tu, họ nhận được "cái nhìn thoáng qua đầu tiên về những gì tâm trí đang thực sự làm. Anh biết đấy, chúng ta sẽ có một cái

nhìn gần gũi, chân thực về bản chất cuộc sống của mình."

Ý niệm đó thực sự gây ấn tượng với tôi: cho đến khi chúng ta nhìn thẳng vào tâm trí mình, chúng ta không thực sự biết về "bản chất cuộc sống của mình".

"Thật tuyệt vời," tôi nói. "Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trên thế giới này đều phải qua một bộ lọc – tâm trí – nhưng chúng ta dành rất ít thời gian để xem nó hoạt động như thế nào."

"Chính xác. Đó là lý do một khi đã thấu hiểu thì nó rất hấp dẫn, bởi thực sự cuộc sống là biểu hiện của tâm trí chúng ta."

Mọi thứ diễn ra tốt đẹp, tôi nghĩ đây là thời điểm để nhắc đến câu khẩu hiệu mới của mình. "Người ta hỏi tôi – nếu tôi dám thừa nhận với họ rằng mình đang thiền – 'Vậy cuộc sống của anh có tốt hơn không?' và tôi thích nói rằng, 'Nó tốt hơn khoảng 10%.'"

"10% là điểm khởi đầu tốt cho một khóa thực hành thiền. 10% là con số lớn. Ý tôi là, nếu anh nhận được 10% của khoản tiền..."

"Vâng, đó là khoản lợi nhuận tốt khi đầu tư."

"Đó là khoản lợi nhuận tốt và nó sẽ ngày càng nhiều, nhiều và nhiều hơn nữa."

Bước ngoặt này của cuộc trò chuyện có lẽ là không thể tránh khỏi. Bằng cách hoàn vốn đầu tư "ngày càng nhiều hơn", dĩ nhiên, Joseph đang nói rằng người ta không chỉ có thể hạnh phúc hơn 10%, mà là 100%.

"Tôi thừa nhận," tôi nói, "mình vẫn hoài nghi về khái niệm giác ngộ này. Vì vậy, tôi muốn hỏi ông, ông có cảm thấy mình đã đạt được nó không?"

"Không," ông nói. Nhưng ông tiếp lời rất nhanh, nói về một điều khiến tôi ngạc nhiên. Dù vẫn chưa đạt được sự giác ngộ đầy đủ, ông tuyên bố mình đã phần nào chạm tới đó.

Tôi đã đọc một chút về vấn đề này từ lúc còn ở khóa tu. Theo trường phái Phật giáo mà Joseph theo học (có rất nhiều trường phái, tôi đã học được vậy), có bốn giai đoạn giác ngộ. Giai đoạn đầu tiên là "dự lưu quả". Sau đó là "nhất lai quả", "bất lai quả" và cuối cùng, khi đã giác ngộ hoàn toàn, họ trở thành một "a la hán". Mỗi giai đoạn có 16 cấp bậc.

“Vậy ông đã đạt được vài giai đoạn đầu?”

“Phải, và vẫn còn nhiều việc khác để làm.”

“Ông làm cách nào ứng dụng điều đó vào cuộc sống hằng ngày? Khi ông bắt đầu rụng tóc, khi một ai đó ông yêu quý mất đi hay khi đội bóng chày yêu thích xuống phong độ, ông không đau khổ ư?”

“Tôi chỉ có thể nói rằng lượng đau khổ trong những tình huống đó được giảm đi đáng kể. Không phải tôi không có những cảm xúc khác biệt, nhưng tôi không định nghĩa và bị nó cuốn lấy – hay quan trọng hóa chúng lên. Anh cần cho phép cảm xúc của mình trôi qua một cách nhẹ nhàng.”

“Ông không sợ chết ư?”

“Chúng ta chẳng thể biết được cho đến khi đứng trên ngưỡng cửa cuộc đời, nhưng hiện giờ tôi không sợ.”

Làm sao tôi có thể lường trước được tình huống này? Tôi ngồi đối diện với một người đàn ông thông minh, khiêm nhường, giống như Mark Epstein, người có thể dễ dàng trở thành một trong những người tôi vô cùng kính trọng. Không có gì về người này có vẻ “điên rồ”. Tuy nhiên, ông còn nói với tôi rằng mình không chỉ tin vào sự giác ngộ – sự biến đổi tưởng tượng phủ nhận hầu hết những điều chúng ta tin rằng thuộc về bản chất của con người – mà còn nói với tôi rằng ông phần nào đã đạt được. Phải chăng đây là một sự lừa đảo?

Điều khiến cho mọi thứ trở nên khó hiểu hơn là mặc dù sự giác ngộ nghe có vẻ thực tế như việc những con mèo của tôi có thể kiểm soát thời tiết, tất cả mọi thứ về Joseph lại cho thấy trên thực tế, ông là một người hạnh phúc khác thường.

Tôi không biết chính xác tại sao, nhưng thứ giác ngộ này thực sự khiến tôi mắc kẹt. Có lẽ đó là vì nó khiến tôi cảm thấy giải pháp 10% của mình là không đủ. Hoặc có thể là bởi tôi không thể điều hòa được sự ngưỡng mộ mà mình dành cho Joseph với những điều có vẻ kỳ quặc mà ông tin vào. Có phải những niềm tin đó đã dấy lên băn khoăn về tính hợp lý của toàn bộ vấn đề? Nếu ông thực sự giác ngộ, tôi có thể coi bất cứ điều gì ông nói là nghiêm túc không?

May mắn thay, khi trở lại văn phòng, tôi đã có thể tạm gác lại cuộc tranh luận lý thuyết 10%-chọi-100% và áp dụng những gì học

được từ khóa tu vào những thách thức rất thực tế đang phải đối mặt. Thật ra, tôi thấy chánh niệm cực kỳ hữu ích.

Sau thời gian đầu phẫn nộ "sao anh dám" với Jim Murphy vì đã nói tôi không bao giờ có thể trở thành người dẫn chương trình khung giờ vàng, tôi quyết định tiếp cận vấn đề theo phong cách Phật giáo: nghiêm túc nhìn nhận, bất kể chúng khó chịu thế nào – chỉ đáp lại chứ không phản ứng. Tôi buộc bản thân phải xem xét một khả năng khó chịu: Có lẽ tôi giống như một con chó Bắc Kinh cứ nghĩ mình là một con ngao Tây Tạng? Một con mèo con nhìn vào gương và thấy một con sư tử?

Nhưng không: tôi không sẵn sàng thừa nhận hoàn toàn – với bản thân hoặc bất cứ ai khác – rằng dự đoán bi quan của Murphy là chính xác. Nghề nghiệp trong ngành tin tức truyền hình thường xuyên bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như may mắn, thời điểm và sự bất thường của cấp điều hành khó có thể đoán được bất cứ điều gì. Tuy nhiên, một con người tôi chánh niệm mới, thay vì tự lún sâu vào sự từ chối hay giận dữ, có thể thấy rằng Murphy có lẽ đang cố giúp đỡ mình – mặc dù anh chắc chắn đã đặt mục tiêu đẩy tôi vào vị trí buộc phải ký hợp đồng chết tiệt đó.

Về khía cạnh đó, anh đã thành công. Quan điểm về nghề nghiệp của anh đã thuyết phục tôi chấp nhận nhượng bộ và thôi kỳ kèo.

Khi ký hợp đồng, tôi đã tự nhủ rằng ít nhất thì giờ mình cũng có thể chính thức nhảy vào bản tin buổi sáng *GMA*, một công việc mà tôi tin chắc sẽ thúc đẩy sự nghiệp của mình theo những hướng mới mẻ và tuyệt vời. Tự giải thoát mình khỏi chủ nghĩa hình thức cứng nhắc của tin tức buổi tối, tôi tin rằng sẽ mở ra những khung cảnh không thấy được. Hóa ra, trở thành người dẫn chương trình tivi buổi sáng không dễ như tưởng tượng.

Trong năm năm thực hiện *Bản tin Thế giới* ngày Chủ nhật, tôi đã điều khiển một chương trình một-người thực sự. 97% những gì phát ra từ miệng tôi đã được viết ra và đưa vào máy phóng chữ. Khi các phóng viên thực hiện những cảnh quay trực tiếp, tôi biết trước những gì họ sẽ nói. Nói cách khác, có rất ít điều ngạc nhiên. Bây giờ tôi là một phần của một nhóm bốn người – bao gồm một đồng chủ tọa nữ, một người đọc tin tức và một nhà khí tượng học – tất cả những người này có thể tự do nói bất cứ điều gì họ muốn, bất cứ khi nào họ muốn. Sự mất kiểm soát này tạo ra vài thách thức thú vị.

GMA được cấu trúc với nhiều cơ hội để ứng tác, ngay từ khi chúng

tôi lên sóng. Đó thực sự là điểm quan trọng nhất. Khán giả muốn thấy các chủ tọa tương tác với nhau một cách tự nhiên. Điều đầu tiên chúng tôi làm sau phần "Mở đầu" của chương trình – phần được sản xuất trước, nơi bạn thấy đoạn trích của những tin tức lớn vào buổi sáng và sau đó là hiệu ứng *GMA* – được gọi là "Xin chào", trong đó chúng tôi sẽ chào đón khán giả và tóm tắt trước vài câu chuyện trong sáng hôm đó. Nội dung được viết vào máy phóng chữ, nhưng chủ yếu chỉ là các hướng dẫn; chúng tôi sẽ phải tự ứng tác phần đối thoại.

Điều này khiến tôi có chút nản lòng. Tôi nhận ra rằng những trò đùa của mình phù hợp với một chương trình truyền hình cáp đêm khuya hơn là truyền hình buổi sáng.

Các câu hỏi cơ bản cũng trở nên khó khăn. Làm sao tôi có thể ngồi trên một chiếc ghế dài – nơi chúng tôi thực hiện vài phân đoạn vào cuối chương trình phát sóng – mà không bị trượt hoặc dang chân quá rộng? Làm sao tôi trò chuyện trơn tru khi các nhà sản xuất đang hét lên trong tai nghe của tôi rằng chúng tôi sắp hết thời gian? Không ai nói cho tôi biết cả.

May mắn thay, *Điểm tin Tối* và *Bản tin Thế giới* tiếp tục cho tôi cơ hội để thực hiện những công việc khiến tôi vững bước trở lại vùng thoải mái của mình. Wonbo và tôi đã làm một mẩu tin mà trong đó chúng tôi phỏng vấn các mục sư truyền giáo – những người có khuôn mặt và giọng nói mà chúng tôi đã đồng ý thay đổi để bảo vệ danh tính của họ – đã bí mật trở thành người vô thần nhưng không đủ can đảm để nói với đàn chiên của mình. Tôi đã đối chất với Thống đốc Jan Brewer của Arizona về việc bà từ chối phóng thích một kẻ giết người cao tuổi bị kết án ngay cả sau khi hội đồng khoan hồng đã nhất trí đề nghị giảm án cho ông ta. (Tôi đã khiến thống đốc ngạc nhiên khi đưa con trai của tù nhân đến một cuộc họp báo. Hai chúng tôi đồng loạt đưa ra một loạt các câu hỏi. Bà đã lẩng tránh khá nhanh.) Đáng kể nhất, tôi dành trọn nửa giờ trên *Điểm tin Tối* về câu chuyện của một cậu bé 18 tuổi mà tôi đã gặp ở Iraq và giúp đưa cậu bé đến Mỹ để học đại học. Cũng như việc chính quyền của Tổng thống Bush đã ngây thơ tin rằng người Mỹ sẽ "được chào đón như những anh hùng giải phóng" sau cuộc xâm lược, tôi đã cho rằng chàng trai trẻ này (người mà, trớ trêu thay, cũng được gọi là Dan – một cái tên Iran của người Kurd) sẽ có một cuộc sống tốt tại đây. Tôi đã trở nên rất thân thiết với cậu ấy và khi cậu ấy bị đuổi khỏi trường vì hành vi sai trái, tôi đã dành vài năm – và một lượng lớn tâm huyết – cố gắng để giúp cậu ấy cải thiện, rồi chỉ thấy thất vọng bởi sự ngoan cố của tuổi dậy thì. Tôi nhìn nhận hành động của Dan qua lăng kính khái niệm đau khổ của

Phật giáo. Cậu ấy không bao giờ hài lòng với nơi mình ở; cậu ấy luôn cho rằng sự thay đổi lớn tiếp theo trong cuộc đời sẽ giải quyết tất cả các vấn đề của mình. Cuối cùng, với sự thất vọng sâu sắc của tôi, cậu ấy đã quay lại Iraq – một quyết định khiến cậu ấy hối hận ngay lập tức.

Trở lại *GMA* cuối tuần, tôi khám phá đã có vài dấu hiệu tích cực trong phần thể hiện của mình. Mặc dù đôi khi tôi vẫn cứng họng, nhưng nhóm của chúng tôi nhận được phản hồi tích cực. Các đồng nghiệp và sếp đã nói về việc chúng tôi có "sự tương tác tốt" như thế nào. Tôi thực sự yêu quý các thành viên khác của nhóm phát sóng. Đồng chủ tọa nữ là một phụ nữ trẻ người gốc Moldova đáng yêu tên Bianna Golodryga. Chúng tôi đã biết nhau và có cảm tình vài năm trước khi cô trở thành người vợ trên truyền hình của tôi. (Tuy nhiên, sự giống nhau giữa tên cô với người vợ ngoài đời của tôi có chút tế nhị.) Người đọc tin tức là Ron Claiborne, một cựu phóng viên báo in hài hước. Lúc đầu, chúng tôi có một dàn người dẫn xoay vòng đảm nhận công việc dự báo thời tiết, cho đến khi các sếp thuê nhà khí tượng học trẻ tuổi hoạt bát đến từ Chicago tên Ginger Zee. (Zee là một cách nói rút ngắn tên của cô: Zuidgeest.)

Tôi cũng bắt đầu đánh giá cao việc mặc dù khán giả buổi sáng nhỏ tuổi hơn khán giả buổi tối, mối quan hệ với khán giả lại gần gũi và mãnh liệt hơn nhiều, vì chương trình không quá cứng nhắc và mang tính cá nhân hơn. Chương trình tivi buổi sáng, tôi nhận thấy, là một cách tuyệt vời để truyền đạt những thông tin hữu ích và quan trọng. Việc thảo luận về các sự kiện đang diễn ra trong lúc khán giả nằm trong phòng khách hoặc phòng ngủ và chuẩn bị cho một ngày mới đôi khi có tác động độc nhất vô nhị – thậm chí còn mạnh mẽ hơn cả tính chất "thông tin từ trên trời rơi xuống" của bản tin buổi tối. Tôi cảm thấy vô cùng may mắn khi có được công việc này.

Tuy nhiên, sự thân mật với khán giả lại là con dao hai lưỡi. Mặc dù rất muốn có cơ hội trò chuyện với khán giả qua Facebook và Twitter (với tư cách là một phát thanh viên, bạn luôn tò mò về khán giả), tôi không thể không nhận thấy mọi người cảm thấy thoải mái khi chia sẻ ý kiến của họ về tôi theo cách mà một người dẫn chương trình bản tin buổi tối hiếm khi chịu đựng được. Tôi vẫn giữ một tệp lưu lại vài tin nhắn yêu thích của mình (nguyên bản, không chỉnh sửa):

"Anh có thể cởi nút áo khoác ra không????? Trông anh không được thoải mái lắm. J"

“Xin hãy bảo Dan ngồi thẳng lên ở bàn làm việc và ĐỪNG nghiêng sang bên phải của anh ấy nữa, khán giả lại phải nghiêng trái về phía Bianna. Thật là mất tập trung.”

“Hãy để Dan biến đi.”

“Tôi chỉ muốn cho anh biết cà vạt của anh không bao giờ ở chính giữa cả, nó hầu như luôn lệch lạc.”

“Anh trông gọn gàng như CỎ LINH LĂNG!”

“Xin hãy nghe tôi, giảm thời gian trống xuống và ngừng việc cố gắng làm chủ chương trình đi. Nó chỉ khiến anh trông giống chú hề thôi.”

“Anh nên thật sự ghi lại một bản tin GMA và tự lắng nghe. Khi đưa những tin tức và câu chuyện có tính chất nghiêm trọng, đừng trông quá hớn hở.”

Trên thực tế, tôi đã ghi lại hình ảnh của bản thân – và sự chỉ trích của tôi khắc nghiệt hơn nhiều so với bất cứ điều gì khán giả đưa ra. Tôi không phải fan của anh chàng mà mình thấy trên truyền hình, người nói luôn mồm về con chuột túi mặc áo gile.

Đây là lúc công sức thiền thực sự được đền đáp. Sau khóa tu, tôi đã thiền đến 30 phút mỗi ngày. Mỗi buổi sáng, tôi sẽ xem qua lịch trình để xem khi nào mình sẽ làm việc, thiền, tập thể dục và dành thời gian cho Bianca. Vào buổi chiều, tôi dành ra 30 phút ngồi trên ghế văn phòng trong lúc chờ phê duyệt kịch bản từ *Bản tin Thế giới* hoặc bất cứ chương trình nào. Tôi không hẳn mong chờ được ngồi thiền. Trên thực tế, ý nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi sau khi nhắm mắt thường là *Làm thế quái nào mình sẽ làm được điều này trong nửa giờ?* Nhưng sau đó, tôi thấy rằng đó chỉ là một ý nghĩ. Tôi hiếm khi bỏ lỡ ngày nào và khi làm vậy, tôi không chỉ cảm thấy tội lỗi, mà còn dễ bị phân tâm.

Khi căng thẳng, tôi sẽ xem nó đang biểu tình như thế nào trong cơ thể mình – lồng ngực ù ù, dái tai nóng lên, đầu thì nặng trịch. Việc khám phá và dán nhãn cảm xúc thực sự đã cho tôi một góc nhìn khác. Phương pháp chánh niệm RAIN, cộng với câu thần chú “Điều này có hữu ích không?” của Joseph hầu như luôn giúp tôi thoát khỏi trạng thái đó.

Nhưng mặc dù thiền khiến tôi kiên cường hơn, nó chắc chắn không phải là thuốc chữa bách bệnh. Đầu tiên, nó không khiến tôi trở nên thoải mái hơn về *GMA*. Thứ hai, dù hồi phục nhanh hơn,

nó không giúp tôi ngăn chặn mọi sự xáo động. Vài buổi sáng cuối tuần, tôi bước ra khỏi trường quay và bị ám ảnh bởi chú chuột túi Irwin.

Vào một ngày như vậy, tôi rời văn phòng và đi vào trung tâm thành phố để ăn trưa với Mark Epstein. Sau hai năm kể từ khi gặp nhau, chúng tôi đã trở thành những người bạn thân. Ông và vợ, một nghệ sĩ tài năng và thành đạt tên Arlene, đã đến căn hộ của chúng tôi để ăn tối. Bianca và tôi cũng từng đến căn hộ thoáng mát và gặp hai đứa con lớn của họ. Khi tôi dành thời gian một mình với Mark, Bianca – người hâm mộ ông – cũng có chút ghen tị.

Tôi đã cố gắng sắp xếp một buổi gặp gỡ hai hoặc ba tháng một lần. Thông thường, nó sẽ là bữa ăn trưa sau một trong những buổi dẫn *GMA* cuối tuần của tôi và trước khi Mark lên đường tới ngôi nhà ở ngoại ô, nơi Arlene đặt xưởng vẽ của bà. Tôi là người duy nhất trong nhà hàng mặc com lê.

Vào sáng nay, sau khi rời khỏi Tribeca Grand, chúng tôi đã gặp nhau tại một trong những địa điểm quen thuộc khác: Morandi, một quán rượu Ý ở West Village. Tôi đến với một danh sách "Câu hỏi dành cho Mark" trong chiếc điện thoại BlackBerry của mình. Điều quan trọng nhất trong số đó là: Dù đã phục hồi nhanh hơn, nhưng liệu có phải sự tự trách với hiệu suất công việc là dấu hiệu cho thấy tôi vẫn chưa phải là một thiền giả? Chánh niệm có hiệu quả hơn trong việc dập tắt điều này?

"Làm sao tôi có thể mô tả chính xác xem thiền đang giúp đỡ mình như thế nào? Nó sẽ cho phép tôi lùi lại và quan sát tất cả mọi thứ xảy ra vài nano giây tại một thời điểm và thông qua quá trình đó, nó sẽ vô hiệu hóa một chút sự việc đó?"

"Đúng," ông nói.

"Nó không khiến mọi thứ biến mất hoàn toàn."

"Không. Nó chỉ giúp sự việc trôi qua nhanh hơn một chút. Nó có thể. Nó *có thể*," ông nói, đầu khẽ rung lên khi cân nhắc tìm từ thích hợp, "dỡ bỏ bớt sự trói buộc mà anh thường cảm thấy, nới lỏng mối quan hệ của anh với cuộc sống khó khăn thường ngày."

"Biện pháp của tôi trong những ngày qua là kết hợp vài điều không mang tính thiền," tôi nói. "Tôi tự nhủ, 'Nếu mọi thứ bùng nổ thì kịch bản tồi tệ nhất là gì? Mất việc ư? Mình vẫn có một người vợ yêu mình – và người duy nhất có thể phá hủy điều đó

chính là bản thân tôi.' Nó hiệu quả, nhưng không liên quan gì đến thiền."

"Không – đó là một cái nhìn sâu sắc!" ông cao giọng khi nói.

"*Cái nhìn sâu sắc về bản chất của thực tế*?" Tôi hỏi, một cách mỉa mai.

"Đúng," ông nói, không thèm để ý. "Đó là cái nhìn sâu sắc, vì anh không quá khát khao bám lấy thành công."

"Nhưng có lẽ tôi chỉ đang bám vào Bianca."

"Vậy tốt hơn đấy. Anh đang bám vào thứ quan trọng hơn."

Khi tôi ngồi đó, nghiền ngẫm những lời của Mark trong khi ngấu nghiến món trứng đắt đỏ, khẩu hiệu "Hạnh phúc hơn 10%" của tôi bắt đầu có ý nghĩa hơn. Đó là một lời nhắc nhở về thông điệp mà Mark đã gửi một năm trước, khi tôi không chắc chắn về việc liệu David Westin có thăng chức cho mình lên thực hiện *GMA* hay không. Trước đó, trong chầu bia tại Tribeca Grand, Mark đã chỉ cho tôi thấy rằng việc nhìn từ sau thác nước không phải là giải pháp kỳ diệu cho tất cả các vấn đề của bạn, nó chỉ giúp xử lý mọi thứ tốt hơn bằng cách tạo ra không gian ngăn cách giữa kích thích và phản ứng. Nó làm dịu vấn đề chứ không phải giảm nhẹ. Ngay cả sau nhiều thập kỷ luyện tập, Mark – người, khác với Joseph, không đưa ra bất kỳ tuyên bố nào về mức độ giác ngộ – đã nói với tôi: "Tôi vẫn đau khổ như một người bình thường." (Khi tôi hỏi ông thường gặp loại đau khổ nào nhất, ông đã nói điều gì đó về việc đối phó với sự tự thán.)

Thêm vào đó, giờ tôi có thể thấy việc làm dịu đi vấn đề mà Mark đã đề cập có hiệu quả trong thế giới thực. Ví dụ, nó cho phép tôi thừa nhận các vấn đề về hiệu suất của mình thay vì giả vờ rằng chúng không tồn tại. Có lẽ quan trọng nhất, nó khiến cho tôi dễ thở hơn. Bianca nói cô ấy không thể nhớ được lần cuối cùng tôi cau có bước vào nhà, ngay cả khi tôi đã có một ngày đặc biệt khó khăn. Lời phàn nàn duy nhất của cô ấy là về việc phải nhón chân đi quanh nhà nếu tôi đang ngồi thiền trong phòng ngủ. (Dù tin tưởng vào tiềm năng của thiền, cô ấy không tự mình thực hành. Vào những lúc tôi thấy cô ấy căng thẳng về công việc, tôi đã kiềm chế để không khuyên cô ấy thử. Tôi khá chắc rằng nỗ lực cải đạo đó sẽ khiến cô ấy muốn bóp cổ tôi.)

Giống như trải nghiệm cũ với người bạn Iraq, Dan, thật tuyệt khi thấy cuộc đấu tranh của chính tôi như một người dẫn chương

trình buổi sáng qua lăng kính "đau khổ". Trong một thế giới đặc trưng vô thường, nơi tất cả lạc thú của chúng ta đều là thoáng qua, tôi đã vô thức cho rằng nếu có thể được lên sóng *GMA* cuối tuần, tôi sẽ đạt được sự thỏa mãn lâu dài – và tôi đã sốc khi nó không theo cách đó. Điều này, như Joseph đã chỉ ra trong khóa tu, là lời nói dối mà chúng ta tự nói với toàn bộ cuộc sống của mình: khi chúng ta có bữa ăn tiếp theo, bữa tiệc, kỳ nghỉ, quan hệ tình dục, kết hôn, được thăng chức, đến làm thủ tục tại sân bay và ăn hết cả tấn đồ ăn vặt, chúng ta sẽ thực sự cảm thấy thanh thản. Nhưng dù đã đứng tại cổng chờ tàu bay, hấp thụ lượng đường và chất béo lên 470 calo trước bữa tối, chúng ta không bận tâm đến việc kiểm tra lời nói dối thúc đẩy cuộc sống của mình. Chúng ta nói với bản thân rằng chúng ta sẽ để nó ngủ yên, chạy bộ, có bữa sáng lành mạnh và cuối cùng, mọi thứ sẽ hoàn tất. Chúng ta được thúc đẩy rất nhiều bởi những suy nghĩ "giá mà", nhưng các vết ngứa vẫn còn. Việc theo đuổi hạnh phúc trở thành nguồn gốc bất hạnh của chúng ta.

Joseph luôn nói rằng việc thấy được sự đau khổ của thực tế sẽ "hướng tâm trí tới sự giải thoát". Có thể, nhưng toàn bộ những cuộc nói chuyện khai trí thuần túy chỉ toàn lý thuyết – nếu không muốn nói là hoàn toàn vô lý. Ở đây, trong thế giới thực, những người như tôi, người mà Đức Phật gọi là những kẻ "phàm tục" phải theo đuổi hạnh phúc, phù du như chính bản chất của chúng. Khi tôi ôm tạm biệt Mark và đi về phía ga tàu điện ngầm, tôi tự tin nói với bản thân rằng tôi đang vắt kiệt mọi thứ có thể của siêu năng lực thiền.

Tuy nhiên, khi tôi chuẩn bị học, có những điều thực tế, không hề viễn vông mà tôi chưa từng xem xét trước đó. Chúng được đưa vào thực hành bởi những người sẽ không bao giờ đeo khăn choàng và khuyên tai và vì những lý do vừa gây ấn tượng sâu sắc vừa dập tắt hoàn toàn mọi bối rối mà tôi có về việc là một thiền giả.

Chương 9
"Chất gây nghiện mới"

"Chậm phát triển."

Đó là những gì binh nhất Jason Lindemann, khoảng 20 tuổi với mái đầu cắt cao gọn ghẽ và khuôn mặt búng ra sữa, mô tả ấn tượng đầu tiên của cậu ấy về thiền. "Lần đầu tiên họ bắt chúng tôi làm chuyện đó," cậu ấy nói với tôi, "tôi nghĩ, 'Trời, bắt đầu rồi.'"

Binh nhất Lindemann và tôi đang nói chuyện ở một góc bụi bặm của căn cứ hải quân Pendleton ngổn ngang ở Nam California. "Vì vậy, cậu không bao giờ nghĩ rằng điều này hữu ích?"

Không chút do dự, cậu ta nói: "Không."

Lindemann là một chủ thể không tự nguyện trong một nghiên cứu khoa học trị giá hàng triệu đô-la được đề xuất bởi quân chủng hải quân. Sự quan tâm của quân đội với một thứ có vẻ chẳng liên quan gì tới chiến trận đã được thúc đẩy bởi khoa học. Hãy quên đi nghiên cứu về huyết áp đã thúc đẩy tôi sẵn sàng thử thiền; nghiên cứu mới này ở cấp độ hoàn toàn khác. Nó đang tạo ra vài biến chuyển đáng ngạc nhiên – trước đó, những người hoài nghi cứng đầu sử dụng chánh niệm sẽ cách mạng hóa cách tiếp cận công việc của tôi và đặt cược vào giả định rằng thiền khiến bạn "trở nên hoàn toàn vô tích sự".

Trong những chuyến viếng thăm các hội thảo Phật giáo, tôi bắt đầu được nghe đến các nghiên cứu khoa học về thiền. Nghe có vẻ hứa hẹn, vì vậy tôi đã tìm hiểu về chúng. Những gì tôi tìm thấy đã khiến tôi bàng hoàng. Thiền, thứ từng được coi là phản văn hóa, giờ đã hoàn toàn trở thành dòng chính của khoa học. Nó đã trải qua hàng nghìn nghiên cứu, có một danh sách dài đến nực cười những lợi ích cho sức khỏe, bao gồm việc làm giảm những thứ

như:

• Trầm cảm nặng.

• Nghiện ma túy.

• Ăn quá nhiều.

• Nghiện thuốc lá.

• Căng thẳng giữa các bệnh nhân ung thư.

• Cô đơn giữa những người cao tuổi.

• Chứng suy giảm chú ý.

• Hen suyễn.

• Bệnh vẩy nến.

• Hội chứng ruột kích thích.

Các nghiên cứu cũng cho thấy thiền làm giảm mức độ hormone căng thẳng, tăng cường hệ thống miễn dịch, khiến nhân viên văn phòng tập trung hơn và cải thiện điểm kiểm tra của học sinh. Chánh niệm khiến bạn có thể nói chuyện với động vật và uốn cong thìa bằng tâm trí.

Sự bùng nổ nghiên cứu này bắt đầu từ một người Do Thái theo đạo Phật tên Jon Kabat-Zinn, một nhà vi trùng học được đào tạo tại MIT, lớn lên ở Manhattan, người tuyên bố rằng mình đã có một sự hiển linh phức tạp – một "tầm nhìn", như cách ông đặt tên – trong một khóa tu vào năm 1979. Bản chất của tầm nhìn là ông có thể mang thiền đến một đối tượng khán giả rộng lớn hơn nhiều bằng cách bóc trần nó khỏi siêu hình học Phật giáo. Kabat-Zinn đã thiết kế một thứ gọi là Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR), một khóa học kéo dài tám tuần, dạy thiền thế tục hóa cho hàng chục nghìn người trên khắp nước Mỹ cũng như thế giới. Việc có một giao thức thiền đơn giản, có thể nhân rộng giúp việc kiểm tra tác động của nó tới bệnh nhân trở nên dễ dàng hơn.

Mọi thứ thực sự trở thành khoa học khi các nhà nghiên cứu bắt đầu tập trung vào bộ não của các thiền giả. Một nghiên cứu bằng MRI từ Harvard cho thấy những người tham gia khóa học MBSR kéo dài tám tuần có chất xám dày hơn trong các vùng não liên quan đến tự nhận thức và lòng trắc ẩn, trong khi các vùng liên

quan đến căng thẳng thu hẹp lại. Nghiên cứu này giúp xác nhận toàn bộ sự siêu cường hồi-đáp-không-phản-ứng. Các khu vực nơi chất xám thu hẹp lại, theo tiến hóa, là phần cổ nhất của bộ não con người, nằm ngay trên cột sống và là nơi điều khiển bản năng cơ bản nhất của chúng ta. Ngược lại, các khu vực phát triển là các phần mới hơn của não, ví dụ như vỏ não trước trán, giúp chúng ta điều chỉnh những thúc giục nguyên thủy của mình.

Một nghiên cứu khác đã xem xét phần não được biết đến là mạng chế độ mặc định (DMN), hoạt động khi chúng ta lạc lối trong suy nghĩ – ngẫm nghĩ về quá khứ, dự đoán về tương lai, ám ảnh về bản thân. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra các thiền giả không chỉ vô hiệu hóa khu vực này trong khi họ đang hành thiền, mà cả khi họ không thiền. Nói cách khác, thiền tạo ra một chế độ mặc định mới. Tôi thực sự có thể cảm thấy điều này xảy ra với mình. Tôi nhận thấy bản thân đang nuôi dưỡng một nỗi nhớ nhung hiện tại, phát triển phản xạ để tự nói chuyện vô nghĩa và chỉ cần đơn giản chú ý bất cứ điều gì đang xảy ra xung quanh: mùi hôi miệng trên tàu điện ngầm, ánh sáng đèn ngoại ô nhìn như tấm thảm từ trên máy bay đang hạ cánh, sóng nước xô vào mạn thuyền khi tôi đang quay một câu chuyện ở Virginia Beach. Trong những khoảnh khắc có thể tạm dừng tâm khỉ của mình và trải nghiệm bất cứ điều gì đang xảy ra, tôi cảm nhận được dư vị nhỏ nhất của niềm hạnh phúc mà mình đã đạt được khi tham gia khóa tu.

Mặc dù các nhà khoa học đã nhanh chóng chỉ ra rằng nghiên cứu vẫn đang trong giai đoạn phôi thai, chúng đã giúp loại bỏ lý thuyết khoa học thần kinh đã tồn tại qua nhiều thế hệ. Quan niệm cũ là một khi đến tuổi trưởng thành, não của chúng ta sẽ ngừng phát triển. Lý thuyết chính thống này giờ được thay thế bằng một mô hình mới, được gọi là khả biến thần kinh. Bộ não, hóa ra, liên tục thay đổi để đáp ứng các trải nghiệm. Nó có thể định hình lại thông qua thiền cũng như khi bạn xây dựng và điều chỉnh cơ thể thông qua tập thể dục.

Ý tưởng này mâu thuẫn với các giả định văn hóa rộng rãi về hạnh phúc (happy) được phản ánh trong chính từ này. Gốc *hap* nghĩa là "may mắn", như trong hapless (không may) hoặc haphazard (tình cờ). Những gì khoa học chỉ ra là mức độ hạnh phúc, khả năng phục hồi và kiểm soát xung lực của chúng ta không chỉ đơn giản là những đặc điểm do Chúa ban tặng. Bộ não, cơ quan trải nghiệm, dẫn dắt toàn bộ cuộc sống của chúng ta, có thể được đào tạo. Hạnh phúc là một kỹ năng.

Trong số ít những người mà khoa học đã tạo ra vài suy nghĩ cởi

mở về thiền, có hai người phụ nữ chăm chỉ và thành đạt, cả hai đều chợt xuất hiện trong tâm trí tôi.

Mẹ tôi – một người hoài nghi, người sửa lưng Chúa và ông già Noel – đã rất ấn tượng bởi nghiên cứu của Harvard cho thấy chất xám dày lên trong các thiền giả. Sau khi đọc về nó trên mạng, bà yêu cầu tôi tặng quà Giáng sinh là một cuốn sách dạy thiền. Vài tuần sau, bà gửi cho tôi một email hào hứng nói rằng mình đã đọc sách và quyết định, trong một chuyến taxi đến sân bay, thử nghiệm. Bà đã có thể theo dõi hơi thở của mình đến tận nhà ga mà không phá vỡ sự tập trung. Sau đó, bà bắt đầu ngồi thiền 30 phút mỗi ngày, điều tôi phải mất một năm để đạt được. Sự thất bại trong phản ứng cảm xúc của tôi với thông tin này là: 80% công nhận, 17% xấu hổ, 3% bực bội.

Vài tháng sau, trong một chuyến thăm New York, cả cha mẹ tôi đều nhiệt tình nói về việc thiền đã giúp mẹ tôi không ngủ ngáy như thế nào. (Khi tôi hỏi cơ chế nào đã giúp đạt được điều này, không có câu trả lời rõ ràng nào được đưa ra.) Mặc dù rất hào hứng, cha tôi vẫn không thiền và giống với vợ tôi, tôi biết tốt hơn là đừng ép buộc.

Tôi cũng cảm nhận được sự cởi mở dành cho thiền từ một người không ngờ tới: một người phụ nữ, với tôi, đại diện cho tiêu chuẩn vàng về sự chuyên nghiệp, Diane Sawyer. Bà là một trong những người thông minh kiệt xuất và tò mò vô độ nhất mà tôi từng gặp. Bà đọc tất cả các tờ báo và tạp chí của loài người. Bà viết đi viết lại câu chuyện của chính mình trước khi lên sóng. Bà nghiên cứu cho các cuộc phỏng vấn hoặc các sự kiện lớn trong nhiều tuần, ghi nhớ cả các chi tiết tối nghĩa nhưng không rõ ràng.

Diane đã truyền cảm hứng cho tôi theo cách tương tự như Peter Jennings. Bà có tinh thần trách nhiệm sâu sắc với khán giả. Bà khăng khăng cung cấp cho họ những thông tin hữu ích và hiểu biết thực tế thay vì chỉ làm những câu chuyện cũ rích phần lớn đang làm. Bà có sở trường xác định trọng tâm của mọi câu chuyện. Tuy nhiên, không giống như Peter, bà không hề nóng giận. Tôi dành rất nhiều thiện cảm cho Diane kể từ khi bà đến thăm văn phòng ABC News ở Baghdad hồi tôi đóng quân ở đó trước chiến tranh. Ngay sau khi dẫn chương trình *GMA*trực tiếp từ mái nhà của Bộ Thông tin, bà đã đến văn phòng của chúng tôi và dành vài giờ để tham quan. Đây là người phụ nữ từng làm việc trong Nhà Trắng, trở thành nữ phóng viên đầu tiên của bản tin *60 phút* và giành nhiều giải thưởng báo chí hơn cả số lượng răng trong miệng tôi, và bà đã ngồi xuống cùng chúng tôi ăn thứ bánh

pizza Iraq dở tệ.

Điều đó không có nghĩa là tôi không thấy bà đáng sợ nào. Khi chúng tôi xem qua các kịch bản, bà chắc chắn sẽ hỏi một câu hỏi bất ngờ mà tôi không có câu trả lời.

Lúc đầu, thói quen thiền của tôi là nguồn khởi động nhẹ nhàng. Diane từ lâu đã trêu chọc tôi là người "thuần túy". Bà đã nói đùa về chế độ ăn uống lành mạnh của tôi, việc tập thể dục thường xuyên cũng như kiêng rượu bia và caffeine. (Gần đây tôi đã bỏ cả hai – không phải vì tôi đã trở thành một hành giả hay gì đó, chỉ là khi già đi, cơ thể tôi đơn giản là không thể chịu đựng được chúng nữa.) Tôi cố gắng phản bác bằng thói quen tráng miệng bằng những chiếc bánh burger phô mai của mình. Tuy nhiên, tôi không đủ can đảm để nói với bà rằng mình đã sử dụng đủ loại thuốc sau đó.

Tôi đã chiến đấu với nỗi sợ hãi rằng kể cho Diane một câu chuyện về thiền sẽ chỉ nhận về một cái trợn mắt. Tôi đã gửi cho bà một email, đề nghị chúng tôi làm một bản tin về cách nghiên cứu khoa học đã truyền cảm hứng cho mọi người theo học chánh niệm. Bà chấp nhận để làm vui lòng tôi.

Sau khi được Diane bật đèn xanh, điểm dừng chân đầu tiên của tôi là Minneapolis và trụ sở của General Mills, người khổng lồ đằng sau các thương hiệu như Cheerios, Betty Crocker và Burger Helper. Mọi người ở đây đều rất nghiêm túc và thân thiện, với phong thái sắc sảo và giọng mũi miền Trung Tây đặc trưng. Điều đáng chú ý là trong mỗi tòa nhà tại khu phức hợp ở đây có các phòng thiền hoàn chỉnh với đệm ngồi và thảm yoga.

Người chịu trách nhiệm cho việc này là một luật sư tập đoàn tóc ngắn đầy vẻ tri thức tên Janice Marturano. Cô đã phát hiện ra thiền vài năm trước và thấy rằng nó rất có giá trị, cả về mặt cá nhân và nghề nghiệp, và bắt đầu truyền bá nó một cách rộng rãi trong hàng ngũ điều hành. Cô đã đào tạo rất nhiều đồng nghiệp của mình, bao gồm cả người phụ nữ có nhiệm vụ dẫn đường cho chúng tôi.

Phần lớn lý do thành công của Marturano trong việc khiến người ta chú tâm đến điều tưởng chừng không tưởng này là bởi cô đã nói về nó không phải như một bài tập thể dục "tinh thần" mà là một điều gì đó khiến bạn trở thành "một nhà lãnh đạo giỏi hơn" và "tập trung hơn", điều giúp nâng cao sự "sáng tạo và đổi mới" của bạn. Cô thậm chí không thích thuật ngữ "giảm căng thẳng". "Vài

người trong chúng ta," cô nói, "cho rằng căng thẳng trong cuộc sống không phải là một điều xấu. Nó mang lại cho chúng ta một lợi thế." Tôi rất thích điều này – một triết lý tương tự như "cái giá của an toàn".

Marturano có cả đống lời khuyên thiết thực hữu ích bên cạnh đệm thiền. Một trong những lời khuyên chính của cô là một thách thức trực tiếp với tôi, một cuộc tấn công vào trụ cột chính trong công việc.

"Vậy cô đang nói rằng tôi không thể đa nhiệm?" Tôi hỏi khi chúng tôi ngồi xuống phỏng vấn.

"Đó không phải là điều tôi nói," cô nói. "Chính khoa học thần kinh đã nói rằng chúng ta hầu như không có khả năng đa nhiệm. Đa nhiệm là một thuật ngữ có nguồn gốc từ máy tính. Chúng ta chỉ có một bộ xử lý."

"Tôi nghĩ khi mình ngồi ở bàn tập trung làm việc làm 17 việc một lúc thì thông minh và hiệu quả, nhưng cô đang nói rằng tôi thực sự đang lãng phí thời gian?"

"Đúng, bởi khi anh chuyển từ dự án này sang dự án khác, tâm trí của anh vẫn quay lại dự án ban đầu và nó không thể theo kịp nơi mà nó rời đi. Vì vậy, nó phải lùi lại vài bước rồi tăng tốc trở lại, và đó là lúc năng suất sụt giảm." Tất nhiên, vấn đề này đã trở nên trầm trọng hơn trong thời đại của cái được gọi là "bão thông tin", nơi cần có sức mạnh siêu phàm để bỏ qua thông báo mới từ Twitter hoặc đèn nhấp nháy trên chiếc BlackBerry. Các nhà khoa học thậm chí đã đưa ra một thuật ngữ cho tình trạng này: "Sự chú ý một phần liên tục". Đó là một hội chứng mà tôi rất quen thuộc, ngay cả sau khi ngồi thiền.

Marturano đề nghị một giải pháp triệt để: chỉ làm một việc tại một thời điểm. Khi bạn nghe điện thoại, hãy nghe điện thoại. Khi bạn dự một cuộc họp, hãy họp. Dành một giờ để kiểm tra email, sau đó tắt màn hình máy tính và tập trung vào nhiệm vụ trước mắt.

Một mẹo khác: hãy nghỉ ngơi một cách chánh niệm trong suốt cả ngày. Cô gọi chúng là "tạm dừng có chủ đích". Ví dụ, thay vì bồn chồn hoặc gõ ngón tay trong khi máy tính khởi động, hãy thử theo dõi hơi thở của bạn trong vài phút. Khi lái xe, hãy tắt radio và cảm nhận tay bạn trên vô lăng. Hoặc khi di chuyển giữa các cuộc họp, hãy để điện thoại trong túi và chỉ chú ý đến cảm giác chân khi di

chuyển.

“Nếu tôi là một doanh nhân,” tôi nói, “tôi sẽ có chút lo lắng về những lần tạm dừng mà cô đề xuất, vì tôi sẽ nghĩ, ‘Chà, đối thủ của mình không tạm dừng. Họ làm việc mọi lúc.’”

“Có thể, nhưng điều đó giả định rằng những lần tạm dừng này không hữu ích cho anh. Những lần tạm dừng đó là cách giúp anh suy nghĩ rõ ràng hơn và tập trung hơn vào những gì quan trọng.”

Đây là một đòn tấn công khác vào phong cách làm việc của tôi. Tôi từ lâu đã cho rằng những kế hoạch liên tiếp là công thức của sự hiệu quả, nhưng quan điểm của Marturano là quá nhiều sự khuấy động tinh thần sẽ phản tác dụng. Khi chần chừ, liên tục lên kế hoạch cho các nhiệm vụ cốt yếu, tâm trí bạn sẽ kiệt sức. Bạn trở nên cẩu thả và đưa ra quyết định tồi. Tôi có thể thấy lý do khiến việc dừng lại, thậm chí chỉ trong vài giây, có thể là một nguồn sức mạnh, không phải là điểm yếu. Đây là một bổ sung thiết thực cho câu hỏi “có hữu ích không” của Joseph.

Trên thực tế, tôi đã tìm hiểu và thấy những nghiên cứu cho rằng tạm dừng có thể là một thành phần quan trọng trong sáng tạo và đổi mới. Chúng cho thấy cách tốt nhất để thể hiện sự thấu hiểu là làm việc chăm chỉ, tập trung, nghiên cứu và suy nghĩ về một vấn đề – và sau đó buông bỏ. Làm một việc khác. Điều đó không nhất thiết là thiền, chỉ cần nó giúp thư giãn và sao lãng; hãy để mặc tâm trí của bạn vô thức tạo ra các kết nối từ các phần khác nhau của não. Điều này là vô cùng phản trực giác với tôi.

Sự thôi thúc của tôi khi gặp một vấn đề nhức nhối là san bằng nó theo cách của mình, vượt qua nó bằng suy nghĩ. Nhưng các giải pháp tốt nhất thường đến khi bạn cho phép bản thân thoải mái với sự mơ hồ. Đây là lý do mọi người thường có khoảnh khắc eureka trong phòng tắm (khoảnh khắc mà trí tuệ bừng tỉnh). Đó là lý do Don Draper trong loạt phim *Mad Men*, khi được hỏi làm sao anh nghĩ ra những khẩu hiệu tuyệt vời, đã nói rằng anh dành cả ngày để suy nghĩ và sau đó đi xem phim.

Janice Marturano đã tiên phong cho một xu hướng không tưởng trong các doanh nghiệp. Các lớp thiền đã thâm nhập vào không chỉ General Mills mà cả Aetna, Procter & Gamble và Target, trong đó, như một phần của chuyến đi thực địa được Diane chấp thuận, tôi đã tham gia một phiên họp hằng tuần tại trụ sở của công ty có tên “Thiền Thương”. Chánh niệm cũng được dạy trong các trường kinh doanh và được nghiêm túc đề cập trên *Wall Street Journal* và

Harvard Business Review. Một bài viết trên Financial-Planning.com đã đưa ra những "lời khuyên về thiền cho các cố vấn". Các giám đốc điều hành có năng lực cao sử dụng chánh niệm để đảm bảo rằng mọi cuộc đối đầu không leo thang thành một cuộc chiến và rằng mọi email, cuộc gọi và tin tức đều không phá hỏng sự tập trung của họ. Xu hướng này trở nên "sốt dẻo" ở Thung lũng Silicon, nơi thiền ngày càng được xem là một bản nâng cấp phần mềm cho não. Tại Google, các kỹ sư được cung cấp một lớp học có tên "Tự thâm nhập hệ thần kinh". Một bài báo trên tạp chí *Wired* gọi thiền là "chất gây nghiện mới" của giới công nghệ.

Không chỉ các tập đoàn nhảy vào phong trào này, mà cả các trường học, nhà tù, Sở Lâm nghiệp Hoa Kỳ và dĩ nhiên, thủy quân lục chiến, những người đang để mắt đến thiền như một cách thực hiện "chế độ thay đổi" tâm lý trong quân đội. Điểm dừng chân cuối cùng trong chuyến đi thực địa của tôi là Camp Pendleton, nơi tôi đã gặp thiền giả bất đắc dĩ, binh nhất Lindemann.

Ban đầu các lính thủy đánh bộ quan tâm đến chánh niệm vì nghĩ nó có thể giúp họ đối phó với PTSD, nhưng đồng thời cũng hy vọng thiền có thể tạo ra những chiến binh hiệu quả hơn. Lý thuyết là việc hành thiền sẽ khiến cho quân đội ít bị tác động tâm lý hơn và nhờ đó ít bị tổn thương trước chiến thuật cổ điển là kích động tha hóa dân chúng. Thật là một quan niệm trái ngược: thiền như một cách để đối phó với chiến tranh bất đối xứng. Người phụ nữ đã thuyết phục lực lượng thủy quân lục chiến thực hiện thí nghiệm này – giáo sư của Georgetown, Liz Stanley – bảo tôi: "Chẳng có gì đáng nói về chuyện đó cả. Đơn giản ấy mà."

Dù ban đầu gặp nhiều kháng cự, các lính thủy đánh bộ cuối cùng lại quay ra thích thiền. Ngay cả binh nhất Lindemann cũng miễn cưỡng đồng ý. Cậu nói rằng hiện mình dễ bình tĩnh hơn sau những tình huống căng thẳng. "Lúc đầu, tôi là một người hay hoài nghi," cậu nói, "nhưng sau đó tôi bắt đầu nhận thấy chút thay đổi. Khi đi sâu hơn, anh bắt đầu hiểu được nó."

Sau khi quay tất cả những câu chuyện này, tôi cũng đã trải qua một "tầm nhìn" bất ngờ. Nó không kịch tính như của Jon Kabat-Zinn, nhưng nó đã đến vào một thời điểm khác thường.

Các nhà sản xuất của *GMA* cuối tuần đã quyết định lắp các máy quay vào một chiếc xe đi thuê, nhét người dẫn chương trình vào bên trong, cài vài tọa độ GPS và gọi đó là "Chuyến hành trình rẻ nhất nước Mỹ". Ở đâu đó giữa New York và điểm đến cuối cùng tại Maryland, chúng tôi dừng tại một quán trọ ven đường, nơi có thức

ăn nhiều dầu mỡ và phòng tắm với đầy những thứ bẩn thỉu. Trong khi đợi ngoài sảnh để chờ Ron và Bianna kết thúc bữa ăn, tôi quyết định hành thiền một chút. Ngồi chưa ấm chỗ, một gia đình đã đi ngang qua và nhìn chằm chằm vào tôi. Tôi đứng dậy và giả vờ kiểm tra chiếc BlackBerry của mình.

Đó là khi tôi có tầm nhìn. Không có gì quá công phu; tôi chỉ đơn giản là lóe lên suy nghĩ về một thế giới, trong đó một cuộc đi bộ xác sống ở nơi công cộng sẽ không mất thể diện chút nào – nơi thiền sẽ được xã hội chấp nhận rộng rãi. Tôi cảm thấy gần như chắc chắn rằng thế giới này thực sự không quá xa. Để nhắc cho bạn nhớ, tôi không dự đoán về "sự thay đổi trong ý thức hành tinh" theo phong cách của Tolle. Tôi cũng không dự đoán rằng xã hội sẽ tràn ngập những "dự lưu quả"‘ và "bất lai quả" của Joseph Goldstein. Thay vào đó, tôi hình dung một thế giới trong đó có nhiều người hạnh phúc hơn 10% và ít người có thái độ chống đối thiền hơn. Tôi hình dung về những tác động của nó tới hôn nhân, việc nuôi dạy con cái, cơn thịnh nộ, chính trị – thậm chí cả tin tức truyền hình.

Các cuộc cách mạng y tế cộng đồng có thể xảy ra khá nhanh. Hầu hết người Mỹ đã không đánh răng cho đến sau Thế chiến II, khi những người lính được lệnh giữ vệ sinh răng miệng. Tập thể dục không trở nên phổ biến cho đến nửa sau của thế kỷ XX, sau khi khoa học đã chỉ rõ lợi ích của nó. Vào những năm 1950, nếu bạn nói với mọi người rằng mình chạy bộ, họ sẽ hỏi ai đang đuổi theo bạn. Nếu sự thay đổi tương tự xảy ra với thiền, tác động sẽ vượt xa việc cải thiện cơ bắp hoặc chống sâu răng. Chánh niệm, tôi tin rằng, trên thực tế, có thể thay đổi thế giới.

Tất nhiên, tôi không đề cập đến việc liệu thiền có thể tác động đến toàn thế giới hay không. Tôi chỉ muốn được giải thoát khỏi bản ngã. Tôi bắt đầu tham dự các hội nghị với những cái tên như Trí tuệ 2.0, Tạo ra một xã hội chánh niệm và Phật giáo Geeks. Tôi đã có những người bạn mới, như một dân biểu thích rượu bia từ Ohio, người đã viết một cuốn sách về chánh niệm và một cựu nhân viên ngân hàng JPMorgan (một người rất thành công, ngay cả em trai tôi cũng thấy ấn tượng), người đã tạo lập một quỹ đầu tư mạo hiểm mới được thiết kế đặc biệt để "mở rộng quy mô cho chánh niệm". Tôi vô cùng phấn khích khi cùng lên chiến lược với những người bạn mới của mình để đưa thiền tới nhiều đối tượng hơn. Chúng tôi đã có những cuộc họp bày mưu tính kế và các bữa ăn thân tình; chúng tôi trao đổi email và ôm nhau rất nhiều.

Theo quan điểm của tôi, trở ngại lớn nhất ngăn cản tầm nhìn của

Kabat-Zinn và tôi trở thành hiện thực là vấn đề PR của thiền. Tôi vẫn hơi xấu hổ khi thừa nhận với hầu hết mọi người rằng mình đã thiền. Điều này phần lớn là do thiền được phổ biến ở đất nước này bởi các nhà thơ thuộc thế hệ Beat[11], các bậc trưởng lão mặc áo choàng và dân hippie – những thành phần thường được coi là chống đối xã hội. Về mặt phong cách, bài thuyết trình của một giáo viên thiền bình thường mang lại cho tôi ấn tượng về giọng nói đơn điệu oang oang mà các phóng viên truyền hình thường sử dụng – điều tôi không thể chấp nhận nổi. Những câu chuyện được "chia sẻ", những cảm xúc được "lưu giữ trong tình yêu và sự dịu dàng". Dù những người chánh niệm thế tục đã bỏ những biệt ngữ này, họ lại thay thế chúng bằng những biệt ngữ của riêng mình, hoàn thiện bằng các thuật ngữ đồng nhất, không châm biếm, tiêu chuẩn như "tạm dừng có chủ đích", "thiền tâm từ" và "nội tâm".

[11] . Phong trào văn thơ cổ súy việc theo đuổi lối sống tự do, phóng túng, hình thành tại Mỹ vào những năm 1950. (BTV)

Tôi không nghĩ mình là người phù hợp với công việc này, nhưng thử thì cũng chẳng mất gì. Kể từ hồi ở Bangor, tôi đã bị ám ảnh với việc tìm kiếm những câu chuyện mình thích và tìm ra cách khiến cho chúng trở nên thú vị với mọi người. Bây giờ tôi nhận ra chánh niệm là câu chuyện hay nhất và có khả năng tác động mạnh nhất mà mình từng kể. Theo nhiều khía cạnh, đó là hành động điên rồ nhất của tôi trong phong cách báo chí. Tôi chỉ có thể tưởng tượng nếu nó có thể giúp được một người vô cùng hoài nghi như mình, nó cũng có thể làm được gì đó cho những người khác và nếu tôi có thể tìm ra cách để khiến cho nó hấp dẫn hơn với số đông, đó sẽ là một sự cống hiến thực sự.

Thuyết giảng một-đối-một cho bạn bè và gia đình chắc chắn vẫn là một ý tưởng tồi; tôi cần tìm ra phương pháp mới để truyền đạt cho nhiều khán giả hơn theo cách có vẻ ít đáng ghét hơn. Tuy nhiên, để thành công, tôi sẽ cần phải tìm ra những cách mới để thảo luận về chủ đề này. Nó khiến tôi nghĩ tới một đồng nghiệp cũ hồi còn làm ở đài địa phương ở Portland, Maine. Anh là một phóng viên tên Bob Elliot, người thường đính lên tường của phòng tin tức danh sách về thứ mà anh gọi là "những từ sáo rỗng", những từ hoặc cụm từ sáo rỗng xuất hiện quá thường xuyên trong các bản tin của chúng tôi. Nếu bất kỳ ai trong số chúng tôi sử dụng một "từ sáo rỗng", Bob sẽ bắn chúng tôi bằng ná cao su.

Tôi đã thực hiện bước đi đầu tiên giải quyết vấn đề PR của thiền khi *Bản tin Thế giới* phát sóng câu chuyện của tôi về sự gia tăng chánh niệm trong các tình huống phản trực giác. Chúng tôi đã

chiếu hình ảnh của một bộ não, chiếu sáng các khu vực, nói theo cách của Diane, được "bơm đầy" nhờ kết quả của thiền. Chúng tôi đã sử dụng một tệp âm thanh từ Rivers Cuomo, ca sĩ chính của Weezer, người tin vào tác dụng của thiền với chứng sợ sân khấu của mình. Tôi đã giải thích rằng thiền đơn giản như thế nào – và rằng không cần áo choàng, tụng kinh, thắp nhang hay tham gia một nhóm tôn giáo.

Khi tôi rời khỏi trường quay sau khi quay hình trực tiếp, các thành viên của đội Diane xôn xao bàn luận. Nó thực sự đơn giản như vậy? Họ cần bao nhiêu phút mỗi ngày để thay đổi định kiến trong đầu?

Sáng hôm sau, tôi nhận được email từ chính Diane, người bày tỏ sự quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về thiền. Nếu tôi có thể câu được một người như bà, đó quả là một khởi đầu tốt.

Ngay khi tôi vừa vui mừng được một chút về việc hành thiền được phổ biến, mối quan tâm của vài người bạn theo Phật giáo trường phái cũ, bao gồm cả Mark Epstein, đã chấm dứt nó. Những người theo chủ nghĩa truyền thống không đánh giá cao sự châm biếm của các nhà tư bản và thủy quân lục chiến với lịch sử bạo lực và tích lũy của cải. Họ lo rằng chánh niệm sẽ đơn giản tạo ra những kẻ giết người trẻ tuổi hơn và những tên cướp có thế lực. Họ chế nhạo sự phổ biến của mấy cuốn sách với những cái tên như *Chánh niệm cho người đần*, *Nhà đầu tư chánh niệm* và *Niềm vui của tình dục chánh niệm*. Các nhà phê bình có một thuật ngữ cho hiện tượng này: McMindfulness. Có một điều quan trọng đã bị bỏ qua – một trung tâm trong nền tảng Phật giáo: lòng từ bi.

Trong khi tôi đã tiêu hóa đủ sách phật pháp và các bài giảng để biết những người theo đạo Phật luôn đề cập đến lòng từ bi, từ lâu tôi đã hình dung rằng mình có thể bỏ qua vấn đề này, giống như với nghiệp chướng hoặc tái sinh. Đúng là chánh niệm đã khiến tôi bình tĩnh và ít phản ứng hơn, đồng thời cảm thấy thôi thúc muốn truyền bá nó hết mức có thể, nhưng dù sao thì mục tiêu của tôi cũng không phải là trở thành Mẹ Teresa.

Dù đã có trải nghiệm đẫm nước mắt trong lúc thiền tâm từ tại khóa tu, nhưng sau đó tôi đã không theo đuổi từ bi trong cuộc sống hằng ngày. Một phần, sự phản kháng của tôi dựa trên thực tế là thiền tâm từ có chút phiền toái, nhưng chủ yếu nó xuất phát từ sự nghi ngờ sâu sắc rằng mỗi chúng ta đều có một điểm đặt lòng tốt, kết quả của các thiết lập cứng nhắc không thể bị thay đổi. Tôi là một người đàn ông khá bảnh trai, cứ coi như vậy đi. Tôi yêu trẻ

em và động vật. Nếu không có ai thấy, tôi thậm chí có thể rơi nước mắt trong một vở hài kịch lãng mạn. Nhưng khái niệm Phật giáo về lòng từ bi vô biên dường như ngoài tầm với của tôi.

Một lần nữa, khoa học – và một cuộc gặp gỡ đúng lúc – sẽ phá vỡ những định kiến.

Chương 10

Tự nhận thức để không trở thành một thằng khốn

Hình ảnh đại diện của lòng trắc ẩn trên toàn cầu nhanh chóng bước vào phòng và tuyên bố rằng mình phải đi giải tỏa.

"Bổn phận đầu tiên!" Đức Đạt Lai Lạt Ma nói khi vội vàng đi về phía nhà vệ sinh. Ông có vẻ hoạt bát, nhưng chắc chắn không hề thần bí như người ta đã lầm tưởng suốt vài thập kỷ. Hơn nữa, các thành viên trong giáo đoàn của ông – thường là hình ảnh phản chiếu của người mà họ phục vụ – rất nghiêm khắc và chẳng hề khéo léo chút nào.

Tôi đến cuộc phỏng vấn này với một thái độ không mấy hồ hởi. Hầu hết bạn bè của tôi trong giới thiền đều tôn kính Đạt Lai Lạt Ma, nhưng với tôi, ông đại diện cho phần Phật giáo mà tôi cảm thấy không thoải mái nhất. Điều tôi thích về Phật pháp là kinh nghiệm luận nghiêm ngặt và sự kiên định không chịu khuất phục trước những sự thật phũ phàng. Tuy nhiên, ở đây, là một người đàn ông mặc áo choàng, được xức dầu thánh khi mới hai tuổi vì vài nhà sư của chính phủ tuyên bố mình đã thấy những dấu hiệu đặc biệt, ví dụ như cầu vồng trên bầu trời gần căn nhà thời thơ ấu của ông. Chuyển nhanh sang vài thập kỷ sau và ông là bạn thân của Beastie Boys và Richard Gere, được làm biên tập khách mời cho tờ Vogue, xuất hiện trong quảng cáo của Apple và là chủ đề của những bộ phim được đạo diễn Martin Scorsese sùng bái (người đã nói rằng mình có thể cảm nhận được trái tim đập mạnh hơn trước sự hiện diện của Đạt Lai Lạt Ma).

Suy nghĩ đi ngược trào lưu này của tôi càng tăng lên bởi thực tế là tôi đã thấy một loạt các nhà khoa học ở đây, tại Đại học Emory này, tất cả đang khúm núm trước Đạt Lai Lạt Ma. Khi các học giả

trình bày kết quả nghiên cứu về tác dụng của thiền, họ nghiêng về phía trước, theo nghĩa đen là trên mép ghế, và gọi ông là "Đức Pháp vương". Trong khi đó, ông ngồi đó, đeo tấm che nắng vô cùng kỳ quặc (có lẽ là để bảo vệ đôi mắt khỏi ánh đèn trần).

Khi bàng quang của Đức Pháp vương đã rỗng, ông quay lại với vai trò của mình, người đàn ông tươi cười mà chúng ta đã biết qua những cuốn thánh tích học mỏng manh. Hội nghị ở Đại học Emory vừa kết thúc và chúng tôi chuẩn bị thực hiện cuộc phỏng vấn ở hậu trường. Tôi bắt đầu bằng cách hỏi về sự hỗ trợ lâu dài của ông cho nghiên cứu khoa học về thiền. "Có một rủi ro," tôi nói. "Điều gì sẽ xảy ra nếu các nhà khoa học phát hiện thấy điều gì đó mâu thuẫn với đức tin của ngài?"

"Không, không rủi ro chút nào. Nếu một nhà khoa học xác nhận không tồn tại những điều chúng ta tin, chúng ta phải chấp nhận điều đó."

"Vậy, nếu các nhà khoa học đưa ra một thứ mâu thuẫn với niềm tin của ngài, ngài sẽ thay đổi niềm tin của mình?"

"Ồ, tất nhiên."

Câu trả lời hòa vốn. Tôi tự hỏi liệu điều này có áp dụng cho vấn đề tái sinh không. Nếu các nhà khoa học có thể chứng minh rằng ông không phải là tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma trước đó, nó sẽ xóa bỏ tất cả quyền lực tôn giáo và chính trị của ông, khiến ông chỉ trở thành một lão già đeo tấm che mắt.

Bài kiểm tra tiếp theo: "Có phải tâm trí của ông luôn bình tĩnh không?" tôi hỏi.

"Không, không, không. Thỉnh thoảng tôi cũng mất bình tĩnh."

"Thật ư?"

"Đúng. Nếu có ai đó không bao giờ mất bình tĩnh thì hẳn là họ đến từ một không gian khác," ông nói, chỉ về phía bầu trời và cười rung bụng, đôi mắt lấp lánh dưới cặp kính dày.

"Vậy nếu có ai đó nói với ngài, 'Tôi không bao giờ mất bình tĩnh,' ngài sẽ không tin họ?"

"Không. Đó là sức mạnh huyền diệu – tôi không tin."

Trong vài phút, ông đã chứng tỏ mình lý trí hơn cả Eckhart Tolle

và Deepak Chopra.

Khi tôi ngồi đó, được bao quanh bởi các máy quay, những nhân viên PR của Đại học Emory và đoàn tùy tùng Tây Tạng của Đức Pháp sư, tôi nhận ra rằng Đạt Lai Lạt Ma lại là một người mà tôi đã đánh giá sai. Rốt cuộc, ngay cả khi ông thuộc về một trường phái siêu hình mà tôi không thể thấu hiểu, ông thực sự đã đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy khởi động các nghiên cứu khoa học về thiền, cung cấp cả nguồn cảm hứng và tài trợ. Hơn nữa, tôi nhận ra rằng, người ta có lẽ không nên bỏ qua toàn bộ phản ứng của ông với cuộc xâm lăng Tây Tạng của Trung Quốc – nơi ông gắn kết với cả cuộc đời mình – cùng các yêu cầu hòa giải và bất bạo động.

Khi cuộc phỏng vấn diễn ra, điệu bộ của tôi – cả trong lẫn ngoài – đã thay đổi. Không phải là tôi cảm thấy trái tim mình đập mạnh hơn – giống như Scorsese – nhưng giống như các học giả mà tôi khinh bỉ tại hội nghị, tôi cũng đang nghiêng người về trước, hướng về phía khuôn mặt gần nhất tôi để biểu lộ sự chân thành. Đồng thời, tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như khá thích mình. Tôi đã đọc được rằng nếu ông ngả người ra ghế, điều đó nghĩa là ông mất hứng thú. Nhưng ông vẫn nghiêng về phía tôi, với đôi mắt sáng ngời.

Đến cuối cuộc phỏng vấn kéo dài 20 phút (người Tây Tạng, như nhân viên của Tolle, rất nghiêm khắc về thời gian), một cuộc trao đổi thay đổi hoàn toàn quan điểm của tôi về lòng trắc ẩn đã xuất hiện. Tôi đề cập đến một điều ông từng đăng trên Twitter. (Việc ông có tài khoản Twitter là một lý do khác để thích người đàn ông này – mặc dù tôi khá chắc chắn rằng nhân viên mới là người quản lý.) "Ngài có một câu trích dẫn mà tôi yêu thích. Ngài nói, 'Hầu hết những rắc rối, lo lắng và buồn bã đều xuất phát từ sự ích kỉ, tự cho mình là trung tâm.' Nhưng chúng ta không cần phải tự cho mình là trung tâm để thành công trong cuộc sống ư?"

"Sự ích kỉ, đó là bản chất," ông nói (theo tôi đoán thì ý ông là "bản chất" của nó). "Không có điều đó, chúng ta trở thành robot không cảm xúc. Nhưng bây giờ, việc hành thiền nhằm để phát triển mối quan tâm đến hạnh phúc của người khác, đó thực sự là lợi ích to lớn cho bản thân."

Một ánh sáng vụt tắt trong đầu tôi. "Có vẻ như ngài đang nói rằng có đôi lúc cần phải tự ái, hay ích kỷ, để có thể từ bi?"

"Đúng. Thực hành từ bi cuối cùng sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Vì

vậy, tôi thường nói: chúng ta đều ích kỷ, nhưng hãy ích kỷ khôn ngoan hơn là ích kỷ ngu ngốc."

Đây là một cú sốc hoàn toàn mới với tôi. Đừng vui mừng vì lợi ích của nó, ông nói. Làm điều đó bởi nó sẽ góp phần vào lợi ích của bạn, sẽ khiến cho bạn cảm thấy tốt hơn bằng cách làm xói mòn bản ngã. Bị thu hút bởi sự quan tâm đến bản thân, những điều về từ bi đột nhiên trở thành thứ mà tôi có thể thấu hiểu – thậm chí là có thể làm.

Sau cuộc phỏng vấn, Đức Đạt Lai Lạt Ma đặt một chiếc khăn satin trắng quanh cổ và ban phước cho tôi. Khi các nhân viên của tôi chuẩn bị rời đi, ông gọi tôi lại một lần nữa và nói rằng nếu thực sự quan tâm đến Phật giáo, tôi nên đọc cuốn sách yêu thích của ông, do một nhà hiền triết cổ có tên Shantideva viết. Những chuyên viên PR từ Đại học Emory nín thở nói với tôi rằng điều này nghĩa là ông thực sự thích tôi.

Cuối cùng, tôi không thể đọc được cuốn sách đó – nhưng với ý niệm về sự tốt đẹp của những lý do ích kỉ, tôi đã giữ nó lại.

Ngay tại khuôn viên của Đại học Emory, trên thực tế, các nhà khoa học đã nghiên cứu những người thường xuyên tham gia một khóa học ngắn về thiền tâm từ. Các đối tượng sau đó được đặt vào những tình huống căng thẳng trong phòng thí nghiệm, bao gồm cả một máy quay chỉ thẳng vào họ (một chi tiết đặc biệt thú vị với tôi). Các nhà khoa học phát hiện ra rằng các thiền giả đã giải phóng một lượng hormone gây căng thẳng tên cortisol thấp hơn đáng kể. Nói cách khác, thực hành lòng trắc ẩn dường như giúp cơ thể họ xử lý căng thẳng tốt hơn. Đây là một kết quả tốt, vì việc giải phóng cortisol thường xuyên hoặc liên tục có thể dẫn đến bệnh tim, tiểu đường, mất trí nhớ, ung thư và trầm cảm.

Bạn thậm chí không phải thiền để nhận được lợi ích từ lòng từ bi. Các trung tâm niềm vui trong não được kích hoạt khi chúng ta nhận được một món quà cũng tương tự như khi quyên góp từ thiện. Các nhà thần kinh học gọi nó là hiệu ứng "ánh sáng ấm áp". Nghiên cứu cũng cho thấy tất cả mọi người, từ người già, người nghiện rượu đến những người mắc bệnh AIDS, đều thấy sức khỏe của họ được cải thiện khi làm tình nguyện. Nhìn chung, những người từ bi có xu hướng khỏe mạnh, hạnh phúc và thành công hơn trong công việc.

Điều hấp dẫn nhất với những người như tôi – những người không bẩm sinh giàu lòng nhân ái – là bằng chứng cho thấy thiền tâm từ

thực sự có thể khiến bạn trở nên tốt đẹp hơn. Nhà khoa học hàng đầu trong lĩnh vực này là một người Do Thái theo đạo Phật tên Richie Davidson, hiện đang điều hành một phòng thí nghiệm lớn tại Đại học Wisconsin – Madison, được gọi là Trung tâm Nghiên cứu Tâm trí Lành mạnh. Nhóm của ông đã thực hiện nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người học thiền tâm từ có các hoạt động não tăng lên ở các khu vực liên quan đến sự đồng cảm và hiểu biết. Họ cũng nhận thấy trẻ mẫu giáo sẵn sàng tặng quà cho người lạ hơn. Nghiên cứu yêu thích của tôi, được thực hiện tại Emory, yêu cầu các đối tượng đeo máy ghi âm nhiều ngày liền, để ghi lại các cuộc trò chuyện của họ. Các thiền giả đồng cảm hơn, dành nhiều thời gian hơn với người khác, cười nhiều hơn và sử dụng từ "tôi" ít hơn.

Nghiên cứu từ bi là một phần trong sự thay đổi lớn hơn của tâm lý học hiện đại. Trong nhiều thập kỷ, các nhà khoa học đã tập trung chủ yếu vào các chứng bệnh tâm lý và sự tàn nhẫn của con người, nhưng giờ những cảm xúc tích cực như hạnh phúc, lòng tốt và sự hào phóng đang thể hiện vai trò của chúng.

Nghiên cứu này đã giúp đưa ra một cái nhìn mới về bản chất của con người, tránh xa mô hình phổ biến tập trung vào mặt tối của Darwin – sự sống còn của kẻ mạnh nhất. Theo quan điểm cũ, con người hoàn toàn ích kỷ và đạo đức chỉ như lớp bề mặt mỏng trên một cái giếng sa đọa không đáy. Quan điểm mới đã xem xét một quan điểm khác của Darwin, cụ thể là việc quan sát thấy các bộ lạc hợp tác và hy sinh cho nhau có nhiều khả năng "chiến thắng các bộ lạc khác". Rõ ràng, thiên nhiên ban thưởng cho cả những người mạnh nhất – và tốt bụng nhất.

Tôi cũng có nỗi băn khoăn riêng. Tôi lo lắng rằng trong một ngành nghề đầy cạnh tranh như tin tức truyền hình, lòng trắc ẩn không hề phù hợp. Ngoài ra, tôi vẫn không phải là một người hâm mộ cuồng nhiệt của viên thực hành từ bi, cảm thấy bị ép buộc và giả tạo. Nhưng tôi muốn hưởng những lợi ích nói trên. Vì vậy, với chút bối rối, tôi đã tiến hành một thí nghiệm với chính bản thân mình.

Từ quan điểm truyền thống, cách tiếp cận của tôi với thiền – và của hầu hết các học viên phương Tây – đã lạc hậu. Vào thời của Đức Phật, đầu tiên ngài dạy về sự rộng lượng và đạo đức trước khi ban cho người theo đạo những hướng dẫn thiền. Logic rất có tính tư lợi: nó rất khó tập trung nếu tâm trí bạn đang ồn ào trong hối hận vì đã hành xử ngốc nghếch hoặc không ngừng nói dối. Đức Phật thậm chí còn soạn ra một danh sách 11 lợi ích khi thực hành

từ bi, đảm bảo rằng bạn sẽ ngủ ngon hơn, khuôn mặt của bạn sẽ rạng rỡ, mọi người và động vật sẽ yêu mến bạn, thiên thể sẽ bảo vệ bạn và bạn sẽ được tái sinh trong một cõi hạnh phúc. Như thường lệ, danh sách đó chẳng có tác động gì tới tôi khi nó đầy tính siêu nhiên.

Nền tảng trí tuệ thực tiễn thật hấp dẫn. Chúng ta đều có bản năng tách mình khỏi thế giới, nhìn nhận cuộc sống từ đằng sau cái tôi nhỏ bé của mình và ganh đua với những cá thể bị cô lập khác. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực sự tách biệt khỏi thế giới đã tạo ra mình? "Cát bụi trở về với cát bụi" không chỉ là điều họ nói trong đám tang, đó là sự thật. Bạn không thể ngắt kết nối với vũ trụ và cư dân của nó như một làn sóng có thể tự thoát ra khỏi đại dương. Tôi không thể tưởng tượng được việc mình đang cố nghĩ về chuyện này, nhưng nỗ lực có vẻ đáng giá.

Vài lần một tuần, tôi bắt đầu thêm tâm từ vào quá trình thiền hằng ngày. Theo hướng dẫn của Spring từ khóa tu, tôi dành 5 hoặc 10 phút đầu tiên trong các phiên của mình để hình dung và gửi những rung cảm tốt đẹp đến bản thân tôi, một "ân nhân" (Matt, Mark hoặc cha mẹ tôi), một "người bạn thân" (con mèo yêu quý của tôi, Steve), một "người bình thường" (người gác đêm của chúng tôi), một "người khó tính" (một danh sách khó lấp đầy) và sau đó là "tất cả chúng sinh" (giống như tạp chí *Nationl Geographic* vậy – một kiểu du lịch khắp hành tinh). Trong khóa tu, Spring đã khuyên chúng tôi không thêm vào bất kỳ ai khiến mình bị thu hút, nhưng ở nhà, tôi quyết định thêm Bianca vào hỗn hợp, trong danh mục đặc biệt của riêng cô ấy.

Thành thật mà nói, tôi không tận hưởng quá trình cố gắng trau dồi siêng năng một cách có hệ thống. Tôi không bao giờ có thể đến gần giáo đường khóc lóc của khóa tu, nhưng những cuốn sách Phật giáo tôi đọc đều bảo đảm rằng điều quan trọng không phải là khiến cho những cảm giác cụ thể xảy ra theo chủ ý, mà chỉ cần thử. Nỗ lực bản thân là một cách để xây dựng cơ từ bi, giống như cách thiền thông thường xây dựng nền tảng chánh niệm.

Tôi sẽ không tuyên bố rằng những gì xảy ra tiếp theo hoàn toàn là kết quả của thực hành từ bi. Có thể có những yếu tố khác, như những tác động không thể tránh khỏi của sự trưởng thành hoặc áp lực tinh tế từ những người bạn mới của tôi trong văn hóa nhóm chánh niệm. Dù nguyên nhân là gì, trong những tháng sau khi tôi bắt đầu thêm lòng từ bi vào thực hành thiền, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Không phải tôi đột nhiên trở thành một vị thánh hay bắt đầu thể hiện sự hướng ngoại ngoại cảm, chỉ là những điều

tốt đẹp giờ đã trở thành ưu tiên có ý thức hằng ngày.

Việc giao tiếp bằng mắt và nụ cười hóa ra thực sự thú vị. Giống như tôi đang ứng cử chức thị trưởng vậy. Thực tế là mỗi ngày của tôi giờ bao gồm các chuỗi tương tác tích cực dài khiến tôi cảm thấy tốt hơn. Thừa nhận bản chất của những người khác là một cách hiệu quả đáng kinh ngạc để xua đuổi những suy nghĩ tự tham chiếu đang gặm nhấm quanh đầu chúng ta.

Trong công việc, tôi bắt đầu hạn chế hơn những lời phàn nàn và tin đồn. Tranh luận là nền tảng của bản tin, cũng như những cái bắt tay bí mật, máy fax phát ra tiếng bíp hoặc những con chó đánh hơi thấy đuôi của nhau. Dù không hoàn toàn loại bỏ kiểu trò chuyện này – vài cuộc tranh luận vô cùng cần thiết – tôi vẫn cố hết sức để tránh thực hiện nó.

Tôi thấy mọi người mất bình tĩnh, giống như những hành khách tại sân bay giận dữ tiến về phía nhân viên làm thủ tục – và tôi sẽ đồng cảm với họ. Thật vậy, tôi có thể trải qua một đợt bộc phát cảm xúc ngắn ngủi và muốn khuyên họ thực hành thiền, nhưng tôi cũng có thể, theo phong cách của Bill Clinton, cảm nhận nỗi đau của họ, thứ chất độc đang chạy trong huyết quản. Đức Phật đã nắm bắt nó rất tốt khi ngài nói rằng sự tức giận có thể rất quyến rũ lúc đầu, có vẻ giống như "mật ngọt" nhưng thực tế lại là một "loại rễ độc".

Không phải là tôi không cảm thấy khó chịu nữa. Trong thực tế, khi bạn tỉnh táo, bạn thực sự cảm thấy khó chịu hơn. Tuy nhiên, chỉ cần tự giải thoát mình khỏi ảo tưởng rằng mọi người đang cố tình áp bức bạn, việc ngăn không để bản thân bị cuốn đi sẽ dễ dàng hơn. Như những người theo đạo Phật đã chỉ ra, mọi người đều muốn cùng một điều – hạnh phúc – nhưng chúng ta đang thực hiện nó với các cấp độ khác nhau. Nếu bạn dành nửa giờ cho chiếc đệm thiền mỗi ngày để tranh đấu với cái tôi của chính mình, thật dễ để trở nên khoan dung hơn với người khác.

Tôi đã phải khó khăn để thừa nhận rằng có lẽ khái niệm về nghiệp chướng, trên thực tế, thực sự có chút giá trị. Không phải là chuyện về cách các quyết định chúng ta đưa ra bây giờ ảnh hưởng tới cuộc sống trong tương lai. Theo hiểu biết của tôi, không có gì máy móc hay siêu hình về nghiệp chướng. Cướp ngân hàng hoặc gian lận sẽ không tự động kiếm cho bạn thời gian ngồi tù hoặc tái sinh thành một con quái vật. Thay vào đó, những hành động đó chỉ đơn giản là gây ra hậu quả ngay tức thì trong tâm trí – điều không thể bị đánh lừa. Một hành động xấu xa sẽ khiến tâm trí của bạn phản

ứng lại, cho dù bạn có ý thức đầy đủ về điều đó hay không. Lời chúc phúc tuyệt vời – và thật lòng mà nói, sự bất tiện lớn – của việc trở nên chánh niệm và từ bi là tôi trở nên nhạy cảm hơn rất nhiều với cả những hành vi nhỏ nhất, từ giết một con bọ đến vứt rác trên phố.

Tôi nhớ lại cách mà cha tôi từng mô tả về sự thay đổi trong cuộc sống nghề nghiệp của mình, nơi những thành tựu của tình thầy trò bắt đầu có ý nghĩa với ông hơn là chính bản thân ông. Tôi cảm thấy một sự thôi thúc ngày càng mạnh mẽ phải cung cấp cho các nhân viên trẻ của *ABC News* những lời khuyên và tư vấn mà Peter Jennings và bây giờ Diane Sawyer đã cung cấp cho mình. Tôi thấy rằng việc áp dụng châm ngôn "cái giá của an toàn" – lo lắng về những trở ngại nghề nghiệp của người khác – dễ dàng hơn nhiều so với việc áp dụng nó vào bản thân.

Phải thừa nhận rằng, nơi đây có rất nhiều lợi ích cá nhân. Không để tâm trí của mình bị khóa trong sự tiêu cực, tôi đã trải nghiệm một hiện tượng mà tôi từng được nghe Joseph mô tả: một chu kỳ đạo đức, trong đó mức độ giận dữ và hoang tưởng thấp hơn giúp bạn đưa ra quyết định tốt hơn, từ đó trở nên hạnh phúc hơn.

Cũng có những lợi ích có thể hơi ích kỷ với quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ví dụ, trở nên tốt đẹp là một công cụ thực hành tuyệt vời. Hóa ra, việc chiến thắng mọi người vô cùng đơn giản, đặc biệt trong những tình huống căng thẳng, nếu bạn có thể hiểu được quan điểm và xác thực cảm xúc của họ. Và một khi đã thích bạn, họ rất có thể sẽ ủng hộ bạn. (Ví dụ, nếu tôi tham gia các cuộc họp kịch bản với lập trường ít đối nghịch hơn, các đồng nghiệp của tôi cảm thấy thoải mái để thực hiện các ý tưởng giúp tôi trông thông minh hơn trên sóng truyền hình.) Thật kỳ lạ khi nghe các đồng nghiệp gọi tôi là một trong những phóng viên "dễ dãi", hay đưa ra những nhận xét ứng khẩu về việc tôi dẻo miệng thế nào. Như thể quá khứ ăn chơi sa đọa xưa kia đã biến mất, như thể người dẫn chương trình bị khiển trách vì ném giấy tờ lên bàn tin tức ở Boston đã bị lãng quên.

Một dấu hiệu tốt lành đã tới không lâu sau khi tôi bắt đầu thiền tâm từ. Cầu thủ bóng rổ chuyên nghiệp Ron Artest, người nổi tiếng với việc nhảy lên khán đài trong một trận đấu và tung những cú đấm vào người hâm mộ đối phương, đã đổi tên thành Metta World Peace. (Ít may mắn hơn: bảy tháng sau, quý ngài World Peace bị treo giò vì thúc cùi chỏ vào đầu đối thủ, khiến anh ta bị chấn thương.)

Quan điểm mới của tôi về từ bi gặp phải một thách thức lớn mang tên Paris Hilton. Đây không phải loại nhiệm vụ thông thường, nhưng vì nhiều lý do đến giờ tôi vẫn chưa hoàn toàn hiểu rõ, *GMA* yêu cầu tôi bay tới Los Angeles để phỏng vấn Hilton về chương trình thực tế mới của cô và vụ bắt giữ kẻ theo dõi gần đây. Tôi hầu như không biết gì về cô, ngoài những điều hiển nhiên: thừa kế khách sạn của gia đình, có giọng nói trẻ con, băng sex. Vì vậy, đêm trước cuộc phỏng vấn, tôi đã nhờ vợ tôi chỉ dẫn – ngoài việc là một bác sĩ tài giỏi, cô ấy gần như là bách khoa toàn thư cho bất cứ điều gì liên quan tới văn hóa đại chúng. Tôi nhắn cô ấy thực hiện vài nghiên cứu hộ mình và cô ấy đã chuyển cho tôi vài bài báo mà cô ấy tìm thấy trên mạng về việc chương trình thực tế mới của Hilton, với tỷ lệ xem cực thấp. Vài phóng viên báo lá cải đã chế nhạo rằng Hilton đang ở trong giai đoạn chạng vạng của sự nổi tiếng của mình, bị lu mờ bởi người bạn cũ Kim Kardashian. Vậy là tôi nghĩ: Tại sao không hỏi cô về nó? Tôi hình dung mơ hồ rằng nó có thể dấy lên sự phẫn nộ, nhưng vẫn cảm thấy mình nên làm vậy.

Ngày hôm sau, khi tôi đến lâu đài của Hilton, trong cộng đồng cư dân khép kín trên một sườn đồi, các trợ lý của Hilton đang trang điểm cho cô. Ngôi nhà dường như ít khi có người ở, trông nó giống một phòng trưng bày hơn. Gần như mỗi centimét tường đều được treo đầy những bức ảnh và tranh chân dung sơn dầu của Paris. Thậm chí ở đây còn có những chiếc gối in hình của cô. Tôi đánh giá cao việc cô là một người yêu động vật. Lúc nhúc khắp nơi toàn là vật nuôi – 17 con. Ở phía sau, nơi đặt cũi chó là một bản sao của ngôi nhà chính, hoàn chỉnh với đủ các bức tượng, đèn chùm, đồ nội thất, máy sưởi và điều hòa không khí.

Không lâu sau, Hilton bước vào, mặc quần short đen sành điệu và áo đen xuyên thấu tuyệt đẹp với những đường khâu tinh xảo. Ở cô có gì đó khiến tôi không thoải mái. Có lẽ bởi tôi chưa từng phỏng vấn những người nổi tiếng. Có lẽ bởi cô đang nhìn thẳng vào tôi. Có lẽ bởi chúng tôi liên tục bị gián đoạn khi đám mèo cứ thích chui vào khung máy quay.

Cuộc phỏng vấn bắt đầu khá tốt. Chúng tôi nói về chương trình truyền hình và những kẻ theo dõi cô, như đã thỏa thuận trước đó. Tôi đã học được rằng, mặc dù có tính cách lố lăng, cô đang điều hành một doanh nghiệp bán lẻ thực sự ấn tượng và đạt lợi nhuận cao với cửa hàng tại 31 quốc gia, bán tất cả mọi thứ từ túi xách đến nước hoa. Cô thừa nhận rằng khi không phải quay hình, giọng nói của cô không còn cao chót vót nữa.

Sau khi hết những câu hỏi xã giao, tôi quyết định đã đến lúc đưa

ra những câu hỏi hóc búa. “Đôi khi cô có lo lắng,” tôi hỏi, “rằng những người ăn theo, như Kim Kardashian chẳng hạn, đang khiến mình bị lu mờ?”

Khi tôi đặt câu hỏi, cảm xúc thoáng qua trên khuôn mặt cô chính là, *Chuyện quái quỷ gì vậy?* Tuy nhiên, khi tôi nói xong và đã đến lượt mình trả lời, cô tự tin đáp: “Không, không hề gì.”

“Có vài người nói về việc chương trình có tỷ lệ xem thấp. Điều đó có làm cô buồn không?”

Vẫn giữ vững lập trường: “Không.”

Sau đó đến một câu hỏi quan trọng: “Cô có bao giờ lo rằng mình đã hết thời?”

Cô dừng lại, nhìn về phía người đại diện phát ngôn, rồi phát ra tiếng khịt mũi tinh tế, một hơi thở sắc bén kèm theo chút cong môi trên. Rồi cô đứng dậy và bỏ đi. Máy quay hướng về phía tôi, với khuôn mặt tôi méo mó và nụ cười miễn cưỡng.

Trong ngành tin tức truyền hình, rời đi vì giận dữ là điều được nhiều người thèm muốn. Tuy nhiên, đây là một trường hợp bất thường. Hilton đã không giật mic của mình xuống trong khi hét lên những lời tục tĩu; cô chỉ thơ thẩn tìm đến sự an toàn của người đại diện phát ngôn. Tuy nhiên, tôi biết, dù tốt hay xấu, tôi đã ghi lại được một khoảnh khắc đáng nhớ.

Hilton và nhóm của cô cũng biết điều đó. Những gì tiếp theo là một cuộc đàm phán dài, kỳ lạ và căng thẳng. Chúng tôi tắt máy quay, khi người nổi tiếng, đại diện phát ngôn và quản lý của cô chỉ trích chúng tôi. Có một lần, Hilton quay sang tôi và nói: “Anh đang đối xử với tôi như thể tôi là Tara Reid.”

Quản lý của cô lén lút đe dọa người quay phim bàn giao lại băng hình, nhưng anh ấy từ chối. Bản thân Paris không giấu diếm yêu cầu chúng tôi không được sử dụng tài liệu này. Cô không hiểu rằng tôi không làm việc cho cô, rằng tôi là một phóng viên, không phải là một nhân viên trong chương trình thực tế. Tôi kiên quyết giữ vững lập trường, mặc dù đôi lúc tôi hơi choáng ngợp trước sự vô lý khi đang cự cãi với một người nổi tiếng.

Trên thực tế, quyết định có nên sử dụng tư liệu hay không hoàn toàn không nằm trong tay tôi. Nó tùy thuộc vào sếp của tôi. Khi tôi đáp chuyến bay đêm quay lại New York, nơi tôi sẽ lên sóng trực tiếp trên *GMA* buổi sáng, các nhà sản xuất đã yêu cầu tôi thực hiện

hai phiên bản của câu chuyện, mà tôi gọi là "phiên bản an toàn" và "phiên bản hạt nhân".

Khi tôi hạ cánh và kiểm tra chiếc BlackBerry của mình, tôi biết chúng tôi đã lựa chọn phiên bản hạt nhân. Ngay ở phần đầu của chương trình, trong phần Mở đầu, họ đã cho chạy đoạn video của Hilton bỏ đi – và sau đó họ "công kích" điều đó trước mỗi lần quảng cáo, cho đến khi câu chuyện của tôi bắt đầu. Sau khi phát sóng, các nhà sản xuất và người dẫn chương trình đã bày tỏ sự ủng hộ nhiệt tình. Tôi rời trường quay với cảm giác khá phấn khởi.

Tôi về nhà để nghỉ ngơi trong vài giờ. Khi tôi thức dậy, câu chuyện đã lan truyền. Mọi phương tiện giải trí trên thế giới đều đưa tin đó. Tôi bấm vào *The View* và thấy Joy Behar gọi mình là "kẻ thô lỗ". Trái tim tôi thắt lại.

Sự cố này đã đặt ra vài câu hỏi nghiêm trọng về chính sách từ bi của tôi. Có phải tôi vừa phạm một sai lầm nghiêm trọng? Sau tất cả, tôi biết có khả năng câu hỏi của tôi sẽ kích động Hilton bỏ đi. Tôi thậm chí còn hy vọng điều đó sẽ xảy ra. Nhưng thực tế, tôi có thô lỗ với cô không? Tôi cố trấn an bản thân với suy nghĩ rằng, cuối cùng thì cô vẫn là một người của công chúng và cuộc trò chuyện về việc liệu thời kỳ của cô đã trôi qua hay chưa đã xuất hiện trên mọi blog. Tất cả những gì tôi làm là hỏi cô một câu cơ bản của giới truyền thông. Dù vậy, tôi vẫn không hoàn toàn thuyết phục được bản thân.

Có một vấn đề lớn hơn đang diễn ra ở đây: Báo chí – hay bất kỳ công việc đòi hỏi sự cạnh tranh nào – có đối nghịch với từ bi? Công việc đòi hỏi tôi phải đặt ra những câu hỏi đầy khiêu khích, để "giáng đòn quyết định", như cách chúng tôi vẫn nói – và thông thường, điều đó không tốt đẹp cho lắm.

Câu hỏi về sự không tương thích này cần được tìm hiểu kỹ càng hơn. Sau tất cả những nhận định của tôi về việc Phật giáo không khiến bạn đánh mất lợi thế như thế nào, thiền là một siêu năng lực như thế nào, vân vân và mây mây, tôi lại bị mắc vào cái bẫy của chính mình.

Chương 11
Ẩn thiền

Khi email đến, tôi đang đắm mình trong tiếng nhạc sitar trong đại sảnh trang trí công phu, rực rỡ của khách sạn Intercontinental ở New Delhi. Đó là vào cuối năm 2010 và tôi ở Ấn Độ để quay một phóng sự điều tra về các đám y giả vô đạo đức.

Tại trụ sở, một cơn địa chấn đã xảy ra. Sau nhiều tháng căng thẳng với những đồn đoán về việc ai sẽ tiếp quản chiếc ghế mà David Westin đã để lại, cuối cùng chúng tôi nhận được thông báo chính thức từ người đứng đầu Kênh Truyền hình ABC. Tên vị sếp mới của tôi là Ben Sherwood.

Chúng tôi biết rõ về nhau. Đó là Ben, người ở trong phòng điều khiển với tư cách là nhà sản xuất điều hành *GMA* khi tôi gặp lần hoảng loạn đầu tiên. Khi đó Ben đã rất nhiệt tình giúp đỡ, ngay lập tức ghé sát mặt để chắc chắn rằng tôi vẫn ổn. Khi tôi nhìn chằm chằm vào chiếc BlackBerry của mình, tôi bắt đầu nghĩ xem thông báo này có ý nghĩa gì với mình. Ben và tôi luôn có quan hệ tốt, tôi tự nhủ. Mặc dù bối rối, tôi cũng nhanh chóng quay lại khoảnh khắc khi tôi nói những lời thô lỗ với anh, trong một thời kỳ khi tôi có xu hướng dễ bùng nổ giận dữ. Có lần anh đã yêu cầu tôi thực hiện một đoạn phim ghi lại trực tiếp hậu quả sau cơn bão Katrina, cầm một nắm bùn từ những con đường ướt đẫm ở New Orleans để giúp khán giả cảm nhận rõ ràng về mức độ của thảm họa. Tôi đã kiệt sức và trở nên xấu tính sau những ngày lên sóng suốt ngày đêm và có chút lỡ lời. (Cuối cùng tôi vẫn cầm nắm bùn.)

Ben là một loài khác thường trong hệ sinh thái tin tức truyền hình, cả về nền tảng và tính cách. Tốt nghiệp Harvard và Rhodes, anh từng nắm giữ nhiều chức vụ cấp cao ở cả ABC và NBC. Anh có ba cuốn sách nằm trong danh sách bán chạy nhất, một cuốn phi hư cấu và hai cuốn tiểu thuyết. (Một trong những cuốn tiểu

thuyết thậm chí đã được dựng thành phim, *Charlie St. Cloud*, với sự tham gia của thần tượng tuổi teen Zac Efron.) Anh rất cao, tràn đầy năng lượng và có khả năng vừa nghiêm túc vừa châm biếm.

Tôi không biết điều đó khi tôi ngồi trong phòng chờ ở Ấn Độ để tổng hợp tin tức, nhưng việc Ben đến sẽ gây ra một cuộc khủng hoảng nghề nghiệp.

Anh bắt đầu làm việc vài tuần sau đó. Mọi thứ giữa chúng tôi khởi đầu khá tốt. Anh gửi những email khích lệ. Ví dụ, anh thích lời pha trò của tôi trong một buổi phát sóng trực tiếp của *GMA* ngày thường. Sau phóng sự về một chàng trai trẻ bị buộc phải đứng trong toàn bộ chuyến bay từ Chicago đến Florida vì quá cao để ngồi trên ghế, tôi nói: "Đây không phải vấn đề mà tôi từng gặp phải."

Sau đó, khi nữ Dân biểu Gabrielle Giffords suýt bị giết bởi một người bỏ học đại học có súng, loạn trí tại một sự kiện "Gặp gỡ chính trị gia", Ben đã phái tôi đến Tucson như một thành viên của nhóm phản ứng nhanh. Đó là một cuộc đua marathon xuyên ngày đêm. Tôi đã đưa tin về các vụ xả súng hàng loạt trước đó, nhưng Dân biểu Giffords và các nạn nhân hoàn toàn không giống những gì tôi từng thấy. Sau vài ngày tại hiện trường, Ben gọi cho tôi và chúng tôi đã có một cuộc thảo luận chi tiết, tích cực về cách phân chia tin tức bao trùm câu chuyện.

Ben trở thành vị sếp thực tiễn nhất mà hầu hết chúng tôi từng có. Anh đích thân chủ trì toàn bộ cuộc họp trực tuyến mỗi sáng, học thạc sĩ về sản xuất truyền hình, tích cực ủng hộ các bài phê bình và ca ngợi công việc của chúng tôi, bao gồm các chi tiết nhỏ như đồ họa và các góc quay mà nhà sản xuất chọn cho các bản tin. Cuộc gọi trở thành cuộc hẹn lắng nghe.

Email của anh – gần giống những bài thơ ngắn – xuất hiện trong hộp thư đến của chúng tôi mọi lúc mọi nơi. Người đàn ông này dường như không ngủ. Anh theo dõi từng phút mỗi chương trình mà chúng tôi thực hiện, không gì có thể thoát khỏi sự chú ý của anh. Một ngày nọ, tôi thực hiện một câu chuyện cho *Bản tin Thế giới* về cuộc thăm dò mới cho thấy các nhà thờ Tin Lành chính thống đang mất dần thành viên. Bị phân tâm bởi một công việc khác, tôi đã không dành nhiều công sức cho thành phẩm – tôi chỉ gọi điện để thăm dò. Ngay khi câu chuyện được phát sóng, tôi nhận được một email từ Ben nói rằng nội dung có vẻ buồn tẻ và không giàu trí tưởng tượng. Anh đã đúng và tôi không biện giải được. Thật đáng sợ và đồng thời cũng đầy phấn khích khi có một

vị sếp biết rõ công việc của bạn, nếu không muốn nói là còn rõ hơn. Anh như thể đang tuyên bố: không ai có thể lười biếng trong công việc.

Khi quan sát cách bộ phận tin tức nháo nhào cải tổ để phù hợp với tình hình mới, tôi đã tính toán: tôi sẽ không quá cố gắng gây ấn tượng với anh. Tôi không cố gắng tạo ra những câu chuyện đặc biệt có thể lọt vào mắt xanh của anh và không câu kéo thời gian gặp mặt. Tôi nhận thấy mình đang đục nước béo cò. Có lẽ tôi đã nghĩ nó thật khó coi. Là người từng trò chuyện với Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi không nên cố gắng quá lộ liễu, phải không nào? Tôi nghĩ anh đã biết rõ về mình, bởi chúng tôi biết nhau đã lâu; tôi sẽ ổn cả thôi. Tôi từng sống qua các sự kiện chấn động – bao gồm cả cái chết của Peter và sự nghỉ hưu của Charlie – và chúng luôn kết thúc trong vô sự, thậm chí càng khiến mạnh mẽ hơn.

Chẳng mấy chốc, chiến lược của tôi bắt đầu phản tác dụng. Khi các cuộc biểu tình lớn trên đường phố chống lại nhà độc tài Hosni Mubarak bùng lên ở Ai Cập, Ben đã điều các nhân viên của ABC đến lấp đầy khu vực. Trước đây, nó chính là thể loại tin mà tôi là người đầu tiên chạy tới thu thập, nhưng lần này tôi không nhận được cuộc gọi. Thay vào đó, tôi ngồi trên ghế trong phòng khách, khó chịu quan sát Terry Moran và David Muir đưa tin. Tôi của ngày xưa có thể đã thực hiện một hoặc hai cuộc gọi điện thoại bốc đồng. Nhưng tôi của hiện tại, người đã thực hành thiền tâm từ, nghĩ cách tiếp cận này, thứ sẽ khiến các đồng nghiệp gặp khó khăn, thật tàn nhẫn.

Càng suy nghĩ về vấn đề nan giải này, tình hình tại nơi làm việc càng trở nên tồi tệ hơn. Khi một trận động đất thực sự, theo đúng nghĩa đen cùng sóng thần tấn công Nhật Bản, Ben đã gửi David và Bill Weir đến để đưa tin về nó. Tôi nằm trên chiếc sofa ở nhà với Bianca, và chúng tôi đã xem tin tức những khủng khiếp qua màn hình. Những hình ảnh tạo ra ấn tượng quá mạnh. Vợ tôi trào nước mắt, trong khi lòng nhân ái khiến tôi cảm thấy tồi tệ cho nạn nhân.

Không lâu sau khi Ben tới, tôi miễn cưỡng đến một trung tâm tại Massachusetts để tham gia khóa tu thiền tâm từ. Sharon Salzberg, một người Do Thái theo đạo Phật trường phái cũ và là bạn mới của tôi, đã mời tôi tham dự vài tháng trước. Đó là một cử chỉ tốt đẹp và tôi đã chấp nhận lời mời, nhưng dựa vào những diễn biến gần đây tại văn phòng, tôi không có tâm trạng cho nó. Dù vậy, tôi vẫn lái xe bốn giờ để chịu đựng ba ngày căng thẳng nhằm tạo ra những rung cảm tốt.

Ít ra thì nơi này cũng được bài trí ổn. Sharon, Joseph và một giáo viên khác tên Jack Kornfield đã thành lập Hiệp hội Thiền minh sát – Insight Meditation Society – được các nhà quản lý gọi tắt là IMS hoặc, đôi khi, "Tôi là một mớ hỗn độn" (I'm A Mess) – vào năm 1976. Họ đã góp nhặt được 150.000 đô-la để mua lại một lâu đài xây bằng gạch đỏ có một-trăm-phòng, gần đây được sử dụng như một tu viện Công giáo. Họ chuyển đổi nhà nguyện thành thiền đường, nhưng đã để lại những bức tranh màu trên kính của Chúa Jesus. Phần còn lại của tòa nhà được trang trí bằng những chậu cây, khối đá và các đồ tạo tác Phật giáo cổ xưa, khiến tôi nhớ đến phòng khách của những người bạn có cha mẹ cấp tiến thuở nhỏ.

Sharon tình cờ đang nói chuyện về Mudita – Tùy hỷ, thuật ngữ Phật giáo cho hỷ vô lượng. Bà thừa nhận rằng đôi khi bản năng đầu tiên của mình khi cố gắng triệu hồi cảm giác này là "Èo, tôi ước gì bạn không đạt được quá nhiều." Cả phòng thiền bùng nổ trong tiếng cười. Sharon cho biết trở ngại lớn nhất với Mudita là một ảo ảnh tiềm thức, rằng bất kỳ thành công nào mà người khác đạt được bằng cách nào đó đều thực sự có ý nghĩa với chúng ta. "Giống như là, nó đối diện trực tiếp với ta," bà nói," và bạn chỉ cần đưa tay nắm lấy." Tiếng cười rộ lên nhiều hơn, khi mọi người trong phòng thưởng thức một trong những điều thú vị nhất về sự sâu sắc của Phật pháp: một chẩn đoán chính xác về tình trạng điên rồ bên trong của chúng ta.

Vào ngày thứ hai, tôi phát hiện có một ghi chú nhỏ ghi tên của mình trên bảng tin ở hành lang chính. Sharon muốn gặp tôi vào chiều hôm đó. Khi tôi vừa bước vào phòng phỏng vấn, bà đã ôm chầm lấy tôi. Bà là một người phụ nữ vui vẻ ở độ tuổi cuối 50, và giống như mọi thiền giả lâu năm khác mà tôi biết, trông trẻ hơn đáng kể so với tuổi thực. Khi chúng tôi trò chuyện, tôi đã đề cập đến việc mình đang hơi bận tâm về công việc; tôi đã mô tả mối lo ngại khi thấy mình đột nhiên trở thành cầu thủ dự bị.

"Khi phải đối mặt với thứ như thế này," bà nói, "thường thì nó không phải điều khiến chúng ta sợ, mà là việc chúng ta nghĩ mình biết điều gì sẽ xảy ra – và kết quả sẽ rất tệ. Nhưng sự thật là, chúng ta thực sự chẳng biết gì cả."

Hành động thông minh, bà nói, là biến tình hình thành lợi thế của mình. "Nỗi sợ hãi trước sự hủy diệt," bà nói, "có thể dẫn đến sự sáng suốt tuyệt vời, bởi nó nhắc chúng ta nhớ về sự vô thường và thực tế rằng chúng ta không nắm quyền kiểm soát."

Điều này khiến tôi suy nghĩ lại về "minh triết sinh ra từ bất an".

Trong sự thoải mái và khác biệt của IMS, tôi nhận ra rằng "sự an toàn" mà mình đang phấn đấu là một ảo ảnh. Nếu mọi thứ trên thế giới đều liên tục phân rã, tại sao tôi lại phải tiêu tốn quá nhiều năng lượng để nghiến răng tập trung công việc?

Tôi bắt đầu suy xét lại mọi thứ từ ngọn nguồn. Có phải nó bắt nguồn từ nền tảng giáo dục đặc quyền của tôi? Có lẽ đây chỉ là những gì "người như tôi" làm? Có phải vì tôi lớn lên trong một thị trấn đầy những đứa trẻ giàu có với cha mẹ lái Porsches và BMW, trong khi người thân – các bác sĩ chuyên khoa, không phải nhân viên ngân hàng – lái những chiếc Plymouth Valiant màu nâu và Chevy Chevette màu xám? Phần lớn tuổi thiếu niên của tôi chìm trong cảm giác áp đặt vì thiếu thốn. Giờ đây, khi đã là một người "có đức tin", có lẽ đã đến lúc tôi vứt bỏ ham muốn vật chất?

Tôi vội chộp lấy nó. Đức Phật chưa từng nói rằng đừng nghiêm túc phấn đấu. Trên con đường Bát chánh đạo – danh sách tám điều bạn phải làm để được giác ngộ – "Chánh mạng" đứng sững sừng ở vị trí thứ năm. Ngài tự hào về tất cả mọi thứ mình xây dựng, bao gồm hàng ngũ tăng ni. Ngài cũng không thật sự khiêm tốn. Đây là một người đàn ông thường xuyên nhắc đến mình ở ngôi thứ ba.

Tôi đang ở đây, hai năm rưỡi sau lần đầu nghe tới tên Eckhart Tolle, và vẫn tiếp tục vật lộn với cùng một câu hỏi: Có thể đạt được sự cân bằng giữa "cái giá của sự an toàn" và "minh triết sinh ra từ bất an" không?

Khi trở lại văn phòng, tất cả những gì tôi thấy là vòng xoáy tuột dốc vẫn tiếp tục. Năm 2011 là một năm đầy những tin tức lớn: cái chết của Osama bin Laden, sự sụp đổ của Qaddafi ở Libya, đám cưới Hoàng gia của William và Kate, và tôi không được đưa bất cứ tin gì. (Cái cuối cùng thuộc dạng không-aimuốn-làm-nhưng-được-làm-thì-vẫn-tốt, nhưng rồi thì...)

Đôi khi, tôi tự thuyết phục bản thân rằng mình đang xử lý rất tốt. Khi đi vào một lối mòn, tôi không mất nhiều thời gian để tự mình thoát ra. Tôi sẽ sử dụng RAIN – quan sát xem các cảm xúc diễn ra thế nào trong đầu mình và sau đó dán nhãn cho chúng mà không phán xét. Nó khiến tôi nhớ về cách những người lính và sĩ quan cảnh sát mà mình từng phỏng vấn mô tả lại phản ứng của họ trong các tình huống khẩn cấp. Họ hầu như luôn nói điều gì đó đại loại như "quá trình đào tạo bắt đầu phát huy hiệu quả".

Tôi cũng nghĩ, với cái vẻ tự hài lòng, rằng việc có một tâm trí bình tĩnh hơn, từ bi hơn đã cho phép tôi có cái nhìn lãnh đạm về mọi

tình huống, không bị che khuất bởi những cảm xúc vô giá trị. Thay vì đón nhận nó dưới góc độ cá nhân, tôi đã cố gắng nhìn nó qua đôi mắt của Ben. Anh chỉ đang làm những điều tốt nhất có thể để điều hành bộ phận tin tức. Có lẽ tôi không phải gu của anh chăng? Tôi tự an ủi rằng ít ra mình đã nhận ra thực tế sẽ cho phép bản thân đưa ra quyết định tốt hơn.

Tuy nhiên, người vợ thương mến của tôi lại nghĩ tôi là một kẻ yếu đuối. Dù vui mừng khi thấy tôi không mất bình tĩnh, cô ấy rất hoang mang khi thấy chồng mình dường như đột nhiên không còn mạnh mẽ nữa. Khi một bản tin lớn bùng nổ, cô ấy và tôi thường có những cuộc trao đổi ngắn, trong đó Bianca sẽ thúc giục tôi tự biện hộ cho bản thân. Ví dụ:

Tôi: "Anh cảm thấy mình không tìm ra cách tiếp cận tốt để khẳng định bản thân trong những tình huống này mà không trở lại bản chất tinh ranh cũ kỹ."

Bianca: "Em hiểu. Nhưng quyết đoán hơn một chút thay vì chỉ biết thụ động ngồi chờ cũng đâu mất gì."

Tôi biết cô ấy không cố tình chỉ trích, nhưng dù sao bản năng phòng thủ trong tôi cũng bắt đầu dâng trào. Tôi cố kiềm chế không bày tỏ sự phản kháng với một người đang tìm cách giúp mình. Tất cả những gì tôi muốn là trốn chạy và hy vọng tình hình sẽ trở nên tốt hơn. Tôi chỉ không biết phải làm sao cho đúng.

Lúc này đây, những email tốt đẹp từ Ben đã không còn – vì tôi không làm bất cứ điều gì để xứng đáng có chúng. Tôi không những không được kể những câu chuyện lớn, mà còn mất đi động lực để thực hiện các phóng sự điều tra đặc biệt, thứ là chuyên môn bấy lâu nay của tôi. Tôi thấy Ben khen ngợi mọi người trong cuộc họp sáng, kêu gọi những tràng pháo tay từ những người tham dự và tôi muốn làm công việc xứng đáng với phản ứng này. Nhưng càng nản lòng thì tôi càng gặp nhiều rắc rối hơn.

Sau nhiều tháng trôi dạt, cuối tháng 7 năm 2011, cuối cùng tôi cũng quyết định hành động.

Tôi gửi email cho Ben để sắp xếp một cuộc trò chuyện và vài ngày sau tôi đã ở trong văn phòng của anh, sẵn sàng xem xét liệu mình có thể ổn định lại công việc hay không. Giữa chiếc đi văng tôi ngồi và ghế của Ben là một bàn cà phê lớn chất đầy đồ ăn nhẹ, gồm những lọ thủy tinh cao chứa đầy bánh que Pretzel và cam thảo. Thậm chí, thật kỳ lạ, có cả một nải chuối. Anh đùa rằng mình

thích xem mọi người xoay xở bóc vỏ và ăn một quả chuối trước mặt sếp như thế nào.

Tôi cho rằng anh đã nghĩ tôi sẽ đến cùng một loạt các khiếu nại, vậy nên sau khi bàn bạc kỹ với Bianca, tôi quyết định thực hiện một chiến thuật khác. "Tôi lo lắng," tôi nói, "rằng anh không còn xem tôi là một phần của nhóm A và tôi muốn biết làm sao mình có thể thay đổi được suy nghĩ của anh."

Phản ứng của anh khá đáng lưu ý. Tôi có thể thấy bánh xe trong đầu anh đang chuyển động trong lúc cân nhắc, sau đó lại tiếp tục cân nhắc xem mình nên phản ứng thế nào. Sau khoảng năm giây để lấy hơi, anh bắt đầu bài phát biểu.

"Trước hết," anh nói, "anh đã sai. Tôi thật sự xem anh là con bài quan trọng."

Nhưng, anh tiếp tục, có vài vấn đề tôi thực sự cần giải quyết. Vấn đề chính trong số đó là tôi không còn hăng hái và chỉ cần lên tivi là đủ. Anh nói: "Tôi nghĩ anh đã rơi vào cái bẫy của việc dẫn chương trình cuối tuần kinh điển đó, nơi anh có chút ít thời gian phát sóng vào thứ Bảy và Chủ nhật rồi sau đó biến mất trong suốt phần còn lại của tuần." Điều này chính xác không cần bàn cãi. "Anh cần phải nâng cấp mục tiêu của mình," anh tuyên bố.

Vấn đề thứ hai là *GMA* cuối tuần. Chương trình đi trật khỏi đường ray quá thường xuyên, anh nói, với các câu pha trò hết sức ngu ngốc. Tôi cần phải đóng một vai trò lớn hơn trong việc kiểm soát. "Tôi cần anh trở thành người dẫn đầu," anh nói. Khi tôi yếu ớt phản kháng, lập luận rằng mình không muốn trở nên hách dịch hay độc đoán, Ben – người biết tôi đã trở thành một thiền giả – nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, với giọng điệu vừa vui vẻ vừa nghiêm túc: "Ngừng ngay việc thiền quá đà đi."

Chỉ trong vài phút, anh đã xác định chính xác và phát hiện ra lỗi của tôi. Đằng sau lớp hóa trang mỏng dính của một thiền giả tốt bụng, tôi đã dấn bước quá xa trên con đường cam chịu và làm tổn hại đến sự nghiệp mà mình đã cố gắng gây dựng suốt nhiều thập kỷ. Nó cũng giống như điều cha tôi đã lo sợ: Tôi trở thành kẻ bất tài. Những gì tôi nên làm khi đối mặt với nghịch cảnh này là đứng dậy và làm việc chăm chỉ hơn. Thay vào đó, tôi đã nhầm lẫn thành "buông bỏ" với nhu nhược.

Đó là cuộc họp khó khăn và hiệu quả nhất kể từ cuộc gặp gỡ với sếp tại hồi ở đài địa phương tại Boston, người đã nói rằng tôi là

một tên khốn. Trừ việc lần này, trớ trêu thay, vấn đề gần như hoàn toàn ngược lại.

Thật may vào chính hôm gặp Ben, tôi đã lên lịch ăn tối với Mark Epstein. Ngồi trên taxi vào trung tâm thành phố, tôi gọi cho Bianca và kể lại diễn biến cho cô ấy.

"Anh ấy nói đúng," cô ấy nói. Cũng chẳng có gì bất ngờ; Ben về cơ bản đã khẳng định lập luận của cô. "Điều này thật tốt. Bây giờ anh đã biết mình cần phải làm gì."

Mark và tôi ăn tối tại một nhà hàng Nhật Bản sang trọng tên Brushstroke, nơi họ chỉ phục vụ một thực đơn ăn thử và những người phục vụ trông rất, rất nghiêm túc. Khi chúng tôi đã gọi món xong, tôi nói với Mark những gì vừa xảy ra trong văn phòng của Ben. Ông đáp lại bằng một gợi ý thú vị: "Ẩn thiền."

"Mọi người sẽ coi thường nếu họ thấy anh chìm quá sâu vào thiền," ông nói. "Nếu anh thể hiện bản thân quá nhiều như thế, mọi người sẽ không coi anh đang nghiêm túc. Vì vậy, tôi nghĩ điều quan trọng là phải ẩn thiền và để họ nghĩ anh thật sự là người mà họ phải cùng ganh đua."

Nhưng tôi vốn đã gắn chặt với hình ảnh của một thiền giả. "Tôi không muốn là một gã khốn ở văn phòng."

"Không," ông nói. "Tôi chắc chắn rằng có một cách để thực hiện nó mà không cần phải là một tên khốn. Tôi nghĩ anh có thể mang vẻ ngoài như những kẻ đó trong khi sâu thẳm bên trong anh hoàn toàn khác."

Tôi chìm vào suy ngẫm khi ông ấy chia sẻ về "con đường đầy rẫy chông gai" cổ điển. Mọi người thường hiểu nhầm rằng Phật giáo đồng nghĩa với việc họ phải chấp nhận một tâm thái mềm yếu nào đó. Vài bệnh nhân của Mark thậm chí đã ngừng sử dụng từ "tôi" hay từ chối nhu cầu đạt cực khoái khi quan hệ tình dục. Ông nhớ lại hồi trẻ, khi ông và các bạn thiền cùng ăn tối và không ai có ý định gọi món. Họ không muốn bày tỏ sở thích cá nhân, như thể làm như vậy là không phù hợp với Phật giáo. Một chông gai khác là sự thờ ơ. Tôi nghĩ mình đã để tâm đến nỗi đau khổ của bản thân khi bị bỏ rơi khỏi những chiến dịch đưa tin lớn, nhưng thực sự tôi chỉ đang xây một bức tường nhằm tránh xa những điều khiến tôi tức giận hoặc sợ hãi. Cạm bẫy cuối cùng mà tôi rơi vào là chủ nghĩa hư vô, đại loại như: "Dù sao đi nữa, mọi thứ đều vô thường."

Lúc này, nhân viên phục vụ tiến đến đặt món ăn trước mặt chúng

tôi và có một bìa diễn căn rất dài: "Món tiếp theo của các ngài là *anagi*, đó là lươn nước ngọt..."

Khi cậu ta nói về bí đỏ kabocha và "những miếng củ cải trắng màu đục lớn" thì sự sai lầm của các bước đi trở nên rõ ràng. Sufi từng nói: "Tin vào Thánh Allah, tin vào chính mình." Nói cách khác, có một cái nhìn siêu việt về thế giới thì tốt thôi, nhưng đừng là một kẻ ngốc. Joseph thường kể một câu chuyện về giáo viên thiền đầu tiên của mình, một người đàn ông Ấn Độ tên Munindra, người thường khuyên các học sinh giữ mọi thứ "đơn giản và dễ dàng".

Một ngày nọ, Joseph tình cờ gặp Munindra ở chợ làng, mặc cả gay gắt vì một túi đậu phộng. Khi gặp phải mâu thuẫn rõ ràng này với câu thần chú đơn-giản-và-dễ-dàng của mình, người giáo viên này giải thích: "Tôi nói hãy đơn giản, chứ không phải là khờ dại."

Khi người phục vụ rời đi, tôi nói: "Thứ này thật khiêm nhường."

Mark, người luôn mong muốn đưa mọi thứ ra ánh sáng hết mức có thể, nói: "Tôi nghĩ nó giống như một cuộc cách mạng trong sự hiểu biết của anh – một sự hiểu biết sâu sắc hơn. Điều này khiến cho nó sống động hơn rất nhiều."

"Đúng. Đúng vậy," tôi nói. "Vì khi mọi thứ đều diễn ra tốt đẹp và khi nhận thức rõ ràng, ông sẽ thấy chúng thật dễ dàng."

"Dễ dàng cơ đấy! Đó là một vấn đề hóc búa thực sự."

Trên thực tế, tôi đã vướng phải một vấn đề hóc búa tương tự trong nhiều năm – cân bằng giữa các nguyên tắc của Phật giáo và tham vọng. Tôi trầm ngâm, bực bội khi mãi không tìm ra câu trả lời.

Trở lại với công việc, mọi thứ bắt đầu cải thiện. Ở đầu danh sách những việc cần làm trong chiếc BlackBerry, tôi đã viết ra tuần tự các yêu cầu từ cuộc họp với Ben: "'NÂNG CAO THAM VỌNG" và "NGƯỜI DẪN ĐẦU". Tôi chưa từng thích hô khẩu hiệu – tôi thích những câu châm ngôn hữu dụng hơn – nhưng việc có những lời hô hào được viết hoa toàn bộ nhìn mình chằm chằm mỗi khi tôi kiểm tra danh sách thật vô cùng hữu ích.

Tôi bắt đầu nói có với mọi nhiệm vụ được giao, dù bé đến đâu – giống cái thời còn là một phóng viên mới học nghề đầy háo hức. Chúng không hoàn toàn vô ích. Chỉ ba ngày sau cuộc họp của chúng tôi, các email bắt đầu trở lại, email đầu tiên là về phóng sự của tôi trong một mẩu tin *GMA* về các cáo buộc hack điện thoại

đang làm rung chuyển đế chế truyền thông của Rupert Murdoch:

Vụ bê bối lan rộng...

Khéo đấy, Dan.

Rất vui được gặp anh trên GMA (và ở mọi nơi kể từ khi chúng ta nói chuyện.)

Tôi đưa tin về việc bắt giữ những kẻ được gọi là "kẻ giết người Craigslist", được cho là đã dụ dỗ các nạn nhân thông qua một quảng cáo tìm việc làm. Tôi đưa tin từ một bệnh viện trên đảo Staten, nơi họ phải chuyển tất cả bệnh nhân đi vì cơn bão Irene sắp ập đến. Tôi đưa tin về những cáo buộc lạm dụng tình dục trẻ em đã hạ bệ huấn luyện viên huyền thoại Joe Paterno tại Đại học bang Pennsylvania, nơi máy quay của tôi bị dính hơi cay trong cuộc bạo loạn của sinh viên.

Giống như bất kỳ huấn luyện viên giỏi nào, Ben rất thỏa mãn. Anh tận hưởng những điều nhỏ nhặt – "nét hoa mỹ", như cách anh gọi chúng. Khi anh khen ngợi công việc của tôi vào cuộc gọi buổi sáng, tôi thừa nhận mình phổng mũi lên nhiều.

Tôi quay lại thói quen tìm kiếm, thuật lại và xây dựng các báo cáo đặc biệt, điều tôi đã bỏ qua trong quãng thời gian trượt dài trong sự thờ ơ. Tôi đuổi theo CEO của Philip Morris International trên phố và chất vấn về việc bán thuốc lá cho trẻ nhỏ ở Indonesia. Tôi đưa tin về các bà mẹ vùng ngoại ô đã đánh cắp thuốc Adderall từ con cái của mình. Tôi điều tra những kẻ lừa đảo đã gọi cho những người đặt mua trực tuyến thuốc kê theo toa trái phép và giả vờ mình là nhân viên của Cơ quan Đặc trách chống ma túy. Chúng đe dọa đưa ra các cáo buộc hình sự và sau đó yêu cầu hối lộ để lờ vụ án đi.

Nhưng câu chuyện mà tôi tự hào nhất liên quan đến việc dành hai ngày bị nhốt trong phòng biệt giam. Ý tưởng bắt nguồn từ cuộc tranh luận đang lan rộng trên cả nước về việc loại hình giam giữ này có phải cực hình hay không. Các nhà sản xuất của tôi đã thuyết phục các quan chức tại nhà tù quận Denver giam tôi hai ngày trong một phòng giam có gắn camera. Trong thời gian này, tôi chịu đựng sự buồn chán, thức ăn tồi tệ, chứng sợ không gian hẹp và tiếng la hét không ngừng nghỉ của các bạn tù cũng đang phải sống trong cô độc, nhiều người thậm chí còn bị suy nhược thần kinh. Tôi thức dậy vào buổi sáng đầu tiên với tiếng hú như động vật của tù nhân trong phòng giam ngay dưới phòng mình.

Nó kéo dài hàng giờ. Các tù nhân khác đang huyên náo chỉ để xả hơi, trong đó có một kẻ gây rối cách vài buồng giam, khi thấy máy quay của chúng tôi, đã hét lên với ai đó không rõ: "Kìa, chúng đang làm phim! Mày nên sang phòng giam của tao để biến bộ phim đó thành một câu chuyện tình!" Vào ngày cuối cùng bị giam cầm, khi đang đi tắm (may thay, họ chỉ có vòi sen đơn), người bạn hàng xóm tinh nghịch của tôi đã hét lên lời khuyên sau đây: "Đi dép vào, người anh em. Anh có thể bị viêm nướu đấy!"

Thời gian tôi ở một mình là một lời nhắc nhở khiêm nhường về những giới hạn của thiền – hoặc ít nhất là những giới hạn về khả năng thiền của tôi. Tôi đã tự nhận thức được rằng mình có thể thiền qua các trải nghiệm, nhưng mức độ ồn ào và sự thiếu riêng tư – với máy quay ở khắp mọi nơi và những người bảo vệ liên tục nhìn trộm – khiến điều đó gần như là không thể. Để khiến cho vấn đề tồi tệ hơn, bất cứ khi nào tôi cố gắng thiền, người bạn tù hàng xóm của tôi, người thậm chí không thể thấy những gì tôi đang làm, sẽ đột nhiên hát ầm ĩ bài "Karma Chameleon".

Thiền cũng đầy đau khổ khi tôi đưa những tin tức lớn, thời điểm mà đáng ra tôi cần nó nhất. Ví dụ, trong câu chuyện của Đại học bang Pennsylvania, giữa những cảnh quay trực tiếp và hạn chót nộp tin, tôi cố gắng ngồi thiền trong phòng khách sạn, nhưng thường không thể chiến thắng sự mệt mỏi.

Giữa những lần chạy nước rút căng thẳng để giải quyết công việc, khi có chút thời gian để ngủ, tập thể dục và ngồi thiền, tôi có thể cảm thấy mình đang độc thoại nội tâm – và không thể loại bỏ giọng nói trong đầu mình. *Mình trông quá mệt mỏi trong buổi ghi hình trực tiếp sáng nay. Mình cần cắt tóc. Mình không thể tin rằng mấy thằng cha trên Facebook dám gọi mình là "chú hề".* Bản ngã, kẻ đáng ghét, sẽ lợi dụng sự mệt mỏi để lén lút vượt qua lớp phòng thủ yếu ớt của tôi.

"Số lượng bản tin" ngày càng tăng của tôi đã tạo ra những khó khăn trong thực hành thiền, nhưng nó rất đáng giá. Và đây không phải là lĩnh vực cải thiện duy nhất. Tôi cũng đã đạt được vài tiến bộ vào *GMA* cuối tuần.

Sự trỗi dậy bắt đầu vào một buổi sáng, khi Bianca thấy tôi ngồi trên ghế trong phòng khách, xem lại và bối rối về vài khoảnh khắc phát sóng mà tôi không hài lòng. Cô giật lấy điều khiển và bắt đầu một buổi phân tích kéo dài một giờ, chỉ ra tôi đã làm sai ở đâu và tại sao. Phần *Xin chào* bắt đầu đủ tốt; tôi đã mỉm cười cùng với người đồng chủ tọa của mình. (Bianna đã nghỉ thai sản và người

dẫn chương trình mới tuyệt vời của chúng tôi, Paula Faris đã lên thay.) Như được khuyến khích, Paula đùa một câu không có sẵn trong kịch bản. Bianca nhấn nút tạm dừng trên điều khiển. "Hãy nhìn những gì xảy ra ngay tại đây. Anh đã căng thẳng. Thấy rõ nó chứ?" Đó là sự thật. Lời châm biếm của Paula chắc chắn đã đi chệch khỏi kế hoạch định sẵn cho phần *Xin chào* mà tôi đã lên kế hoạch kỹ càng và khiến tôi cứng đờ cả người.

"Anh cần ngừng việc cố gắng quá sức," Bianca nói. "Hãy buông bỏ đi."

Thật tuyệt khi vợ tôi lại nói một thuật ngữ Phật giáo. Đặc biệt là trong trường hợp này. Tôi cần phải tiếp cận việc dẫn chương trình theo giống thiền hơn. Nếu tôi có thể thư giãn và tập trung đủ để lắng nghe những gì mọi người đang nói, nó sẽ tăng cường sự phối hợp tự nhiên của chúng tôi khi phát sóng.

Gần như ngay lập tức, lời khuyên của Bianca phát huy hiệu quả. Tôi thấy mình bớt bận tâm về việc tuân thủ nghiêm ngặt kế hoạch chi tiết và tập trung hơn vào thực tại, trong tâm trạng tốt, sẵn sàng đối mặt với một bình luận cay nghiệt – hoặc sẵn sàng tung hứng với những câu đùa của người khác với tiếng cười chân thật, không gượng ép. Ví dụ, khi Ron đọc một mẩu tin về việc phụ nữ hạnh phúc hơn nếu họ uống vài ly mỗi tuần, tôi đã đáp lại bằng cách nói rằng mình sẽ dừng lại ở cửa hàng rượu trên đường về nhà. Tôi bắt đầu nhận ra ý nghĩa của việc trở thành "người dẫn đầu"; Ben không yêu cầu tôi trở thành Errol Flynn, thay vào đó, tôi phải thoải mái là chính mình.

Dù công việc đều đang tốt đẹp, rõ ràng không phải mọi thứ đều màu hồng. Các email khen ngợi của Ben chứa những lời chỉ trích cực kỳ xác đáng (mặc dù lịch sự). Ví dụ, anh nói về việc tôi đã sử dụng một thuật ngữ quá khó hiểu như *giáng thủy* để giới thiệu về phần dự báo thời tiết của Ginger Zee ở bản tin *GMA* cuối tuần. Nghiêm trọng hơn, khi giơ tay xung phong đưa tin về cuộc rút quân của Hoa Kỳ khỏi Iraq, tôi không nhận được cái gật đầu. Hơn nữa, tôi không được phân một vai trò nào trong chương trình đặc biệt của đài ABC tưởng niệm 10 năm sự kiện 11/9, sự kiện là một bước ngoặt trong cả cuộc sống cá nhân lẫn công việc của tôi. Hành động này gần như đã đẩy tôi trở lại vị trí dự bị. Rõ ràng là vẫn có một thứ gì đó còn thiếu trong chiến lược của tôi.

Trong bữa tối gần nhất của tôi với Mark tại nhà hàng Nhật Bản, như mọi khi, tôi đã đặt chiếc iPhone lên bàn để có thể ghi lại những gì ông nói nhằm tham khảo trong tương lai. (Tôi mang

theo cả BlackBerry lẫn iPhone.) Trên băng, tôi có thể nghe thấy tiếng than thở rằng sau nhiều năm suy ngẫm về sự cân bằng giữa tham vọng và bình thản, tôi vẫn không có câu trả lời. "Câu trả lời là ở vô chấp," Mark bảo tôi, "với mọi kết quả. Tôi nghĩ với một người đầy tham vọng, quan tâm đến sự nghiệp của mình và muốn thành công trong mọi lĩnh vực, việc cố gắng hết sức là điều vô cùng tự nhiên."

Khi áp dụng lời khuyên này vào thực tế, tôi đã phần nào nghi ngờ nó, nhưng không thể lý giải được làm sao ta có thể làm việc hết sức chăm chỉ và sau đó không quan tâm tới kết quả. Với tôi, việc làm gì đó không có kết quả dường như hết sức phi thực tế.

Vài tháng sau, trong buổi gặp gỡ tiếp theo của chúng tôi tại Morandi, tôi lại nhỏ to về chủ đề này. Tôi nói: "Trong lần cuối chúng ta nói chuyện, ông đã nói rằng tham vọng cũng không sao, nhưng đừng quá coi trọng kết quả. Xin thứ lỗi, nhưng điều đó nghĩa là gì?"

"Nó giống như anh viết một cuốn sách và muốn nó được đón nhận, anh muốn nó đứng đầu danh sách bán chạy, nhưng anh chỉ có thể kiểm soát một cách hạn chế những gì sẽ xảy ra. Anh có thể thuê một đại diện truyền thông, anh có thể thực hiện mọi cuộc phỏng vấn, anh có thể chuẩn bị, nhưng anh gần như không thể kiểm soát thị trường. Vậy nên anh đưa nó ra mà không mong chờ gì, và thế là nó phải tự lực cánh sinh. Mọi thứ đều như vậy."

Trong một phút, tôi nghĩ ông đang đưa ra một phiên bản của lời khuyên chiếu lệ mà cha mẹ dành cho con cái. "Khi tôi còn nhỏ," tôi nói, "và lo lắng trước một trận bóng hoặc bất cứ điều gì, cha mẹ tôi sẽ nói, 'Hãy làm hết sức mình.' Đó chính xác là những gì ông đang nói."

"Đúng," ông nói, với giọng điệu giả tạo nhất có thể. "Tôi và cha mẹ anh đều vậy." Nhưng nó không giống nhau, ông giải thích. "Anh có thể làm hết sức mình và sau đó, nếu mọi thứ không diễn ra như cách anh muốn, chúng trở nên khó chịu một cách khó hiểu, cản trở khả năng phục hồi của anh. Loại bỏ sự quyến luyến là giải pháp thực sự."

Như thường lệ, lời khuyên của Mark thật chí lý, dù tôi phải mất một thời gian để tiếp thu nó. Phấn đấu là tốt, miễn là bạn bình tĩnh nhận ra rằng, trong một vũ trụ liên tục thay đổi, kết quả cuối cùng nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu không lãng phí năng lượng vào các biến số mình không thể tác động, bạn có thể tập

trung hiệu quả hơn vào những biến số bạn có thể thay đổi. Khi có tham vọng hợp lý, bạn làm tất cả những gì có thể để thành công, nhưng không quá mong chờ kết quả – vậy nên nếu thất bại, bạn sẽ kiên cường hết mức có thể, đứng dậy, phủi bụi và tiếp tục chiến đấu. Đó, xin được sử dụng một thuật ngữ, là động lực khai sáng.

Nó nhắc tôi nhớ tới một cuộc họp tại ABC vài tháng trước cuộc bầu cử năm 2012. Một nhóm nhỏ phóng viên, người dẫn chương trình và giám đốc điều hành đang ngồi trong phòng hội thảo, tập trung quanh David Axelrod, người phụ trách chiến dịch tái tranh cử của Tổng thống Obama. Đột nhiên, Ben hỏi Axelrod về những thách thức hiện hữu khi tiến hành chiến dịch trong một môi trường có rất nhiều yếu tố ngoài tầm kiểm soát, từ cuộc khủng hoảng nợ châu Âu, al-Qaeda đến vấn đề Israel và Iran. Axelrod trả lời: "Chúng ta chỉ có thể làm những gì nằm trong khả năng của mình."

Thực sự thì, nó nghe có vẻ đầy hứa hẹn. Tôi không cần lãng phí quá nhiều thời gian để hình dung về những điều kinh khủng hết sức mơ hồ đang chờ đợi mình trong tương lai. Tất cả những gì tôi phải làm là tự nói với mình rằng: Nếu nó không hiệu quả, tôi chỉ cần can đảm bắt đầu lại lần nữa – giống như khi tâm trí tôi lang thang trong lúc thiền. Sau nhiều năm lầm lạc cố gắng phân tách phấn đấu và thanh thản, không thể tìm ra cách để cân bằng những xung động có vẻ mâu thuẫn này. Cụm từ rườm rà "không gắn tạp niệm vào kết quả" này giống như chặng đường dài truy tìm Chén Thánh, con đường trung đạo, cuộc hôn nhân giữa "cái giá của an toàn" và "sự khôn ngoan của bất an".

Đó là mảnh ghép cuối cùng của câu đố mà tôi đã cố gắng hóa giải kể từ khi bắt đầu cuộc phiêu lưu không định trước này. Những cuốn sách và giáo viên mà tôi tham khảo đã thực hiện công việc quan trọng nhất: định hướng lại cuộc sống nội tâm của tôi bằng cách giảm thiểu những khuynh hướng độc hại trong tâm trí và nuôi dưỡng mạch từ bi.

Vì những người theo đạo Phật luôn lập danh sách (tôi tin chắc rằng ở đâu đó họ có một danh sách Những cách tốt nhất để lập danh sách), tôi quyết định lập một danh sách của riêng mình. Danh sách mà tôi biên soạn không có gì quá cao siêu cả. Có một lý do khiến người ta gọi Phật giáo là "lẽ thường nâng cao", nó giúp ta đối đầu với những sự thật hiển-nhiên-nhưng-thường-bị-bỏ-qua (mọi thứ đều thay đổi, không có gì thỏa mãn hoàn toàn) cho đến khi có gì đó trong bạn thay đổi. Tương tự như vậy, với danh sách mới của mình, tôi thực hiện các giới luật song song – sau đó hệ

thống hóa và khuếch đại mọi thứ bằng cách thực hành chánh niệm thường xuyên – nâng cao chúng từ các quy tắc thành những công cụ mạnh mẽ.

Tôi mò mẫm một thời gian để tìm tựa đề ("Mười trụ cột của Thiền sát thủ" từng là một đối thủ nặng ký), nhưng sau đó tôi biết tới cụm từ "võ sĩ đạo" và quyết định tạo ra một phiên bản dành cho công việc.

Lo lắng đạo

1. Đừng là một gã cà chớn.

2. (Và/nhưng...) Khi cần thiết, hãy ẩn thiền.

3. Thiền.

4. Cái giá của an toàn là Bất an – cho đến khi nó không còn hữu ích nữa.

5. Trầm tĩnh không phải kẻ thù của sáng tạo.

6. Đừng ép buộc.

7. Khiêm tốn ngăn chặn sự sỉ nhục.

8. Thoải mái với sự nhạy cảm nội tâm.

9. Không gắn tạp niệm vào kết quả.

10. Điều gì quan trọng nhất?

Đừng là một gã cà chớn

Tất nhiên, mọi người vẫn thường thành công dù là người khó tính khó chiều. Tôi đã gặp rất nhiều nhân vật như thế trong suốt sự nghiệp, nhưng họ không bao giờ thực sự có vẻ hoàn toàn hạnh phúc. Đôi khi người ta cho rằng để thành công trong một môi trường cạnh tranh đòi hỏi phải gạt bỏ lòng trắc ẩn. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, điều đó chỉ làm giảm sự rõ ràng và hiệu quả, dẫn đến các quyết định vội vàng.

(Và/nhưng...) Khi cần thiết, hãy ẩn thiền

Hãy là người tốt, nhưng đừng là một kẻ dại khờ. Dù đã phần nào tự do khỏi bản ngã, tôi vẫn phải hoạt động trong một môi trường nghề nghiệp khó khăn. Đôi khi bạn cần phải cạnh tranh quyết liệt,

cự cãi hoặc thậm chí có móc mỉa ai đó. Cũng chẳng dễ dàng gì, nhưng chúng ta có thể làm điều này một cách bình tĩnh và không khiến cho mọi thứ trở nên quá cá nhân.

Thiền

Thiền là siêu năng lực biến mọi giới luật khác trở nên khả thi. Việc hành thiền có vô số lợi ích – từ việc tăng cường sức khỏe đến nâng cao sự tập trung và mang lại cảm giác tĩnh tâm sâu sắc hơn – nhưng quan trọng nhất là khả năng đáp ứng thay vì phản ứng với sự bốc đồng và khao khát của bạn. Cuộc sống của chúng ta bị thúc đẩy bởi ham muốn và ác cảm. Khi hành thiền, thay vì chịu khuất phục trước những thói quen sâu xa này của tâm trí, bạn chỉ đơn giản là quan sát những gì xuất hiện trong đầu mình một cách không phán xét. Với tôi, thực hiện thao tác này nhiều lần có lợi ích vượt trội, cho phép tôi – ít nhất là 10% thời gian – dẹp bỏ được bản ngã để thực hiện châm ngôn của Reagan, "Chúng ta lại tiếp tục".

Cái giá của an toàn là Bất an – cho đến khi nó không còn hữu ích nữa

Chánh niệm là một phương pháp tinh thần vĩ đại để phân biệt cái tốt và cái xấu, chỉ ra khi nào sự lo lắng của tôi là đáng giá và khi nào là vô nghĩa. Cảnh giác, siêng năng, thiết lập các mục tiêu táo bạo – đây là những phần tốt của "sự bất an". Khao khát và cầu toàn là nguồn năng lượng dồi dào để khai thác. Ngay cả "tâm trí so sánh" đầy hiểm ác cũng có thể hữu dụng. Tôi so sánh mình với Joseph, Mark và Sharon, điều đó khiến tôi hạnh phúc hơn. Tôi so sánh mình với Bianca và nó khiến tôi tốt đẹp hơn. Tôi so sánh mình với Bill Weir, David Muir, Chris Cuomo, David Wright cùng các cộng sự và nó nâng cấp mục tiêu của tôi. Theo quan điểm của tôi, những người theo đạo Phật có thể phát huy tối đa tác dụng của sự thống khổ. Trong một lần nói chuyện về Phật pháp, tôi đã nghe Joseph trích dẫn châm ngôn của một tăng sĩ gì đó đại loại như: "Thật vô ích khi không hài lòng về những điều bạn không thể cũng như có thể thay đổi."

Trầm tĩnh không phải kẻ thù của sáng tạo

Việc hạnh phúc hơn, khác với điều mà nhiều người sợ hãi, không khiến ta trở thành một xác sống vui vẻ. Lời đồn này có nguồn gốc từ tận thời của Aristotle, người đã nói: "Tất cả những vĩ nhân về triết học, thơ ca, nghệ thuật và chính trị... đều có thói quen u uất." Tôi nhận thấy thay vì khiến mình trở nên tẻ nhạt, vô lo, chánh niệm giúp tôi, như một giáo viên tâm linh nổi tiếng từng nói, trở

thành "một người sành sỏi về chứng loạn thần kinh chức năng". Một trong những khám phá thú vị nhất của toàn bộ hành trình này là tôi không cần con quỷ nội tâm tiếp sức để có động lực – và việc thuần hóa chúng thỏa mãn hơn so với nuông chiều chúng. Jon Kabat-Zinn đã đưa ra giả thuyết một ngày nào đó khoa học sẽ có thể chứng minh rằng chánh niệm thực sự khiến con người sáng tạo hơn, bằng cách xóa tan những tin đồn và giả định vô ích, nhường chỗ cho những suy nghĩ mới và khác biệt. Chẳng hạn, trong khóa tu, đầu tôi tràn ngập những ý tưởng, lấp đầy những cuốn sổ tay với chúng, viết nguệch ngoạc xuống những tờ giấy nhỏ giữa lúc thiền ngồi và thiền đi bộ. Vì vậy, ai biết được, có lẽ Van Gogh sẽ là một họa sĩ thậm chí còn giỏi hơn nếu ông không khổ sở đến mức tự cắt tai mình?

Đừng ép buộc

Thật khó để có thể mở một cái lọ khi mọi cơ bắp trên cánh tay bạn đều căng cứng. Một sự thư giãn nhẹ là vô cùng hữu ích với tôi, trong cả các tương tác cá nhân lẫn khi viết kịch bản. Tôi nhận thấy những lợi ích của việc tạm dừng có chủ đích và những cái ôm xã giao. Không phải lúc nào nó cũng hiệu quả, nhưng vẫn tốt hơn việc đào xới để tìm câu trả lời.

Khiêm tốn ngăn chặn sự sỉ nhục

Chúng ta đều là ngôi sao trong bộ phim của mình, nhưng việc cắt giảm số lượng suy nghĩ *Bạn có biết tôi là ai không?* khiến cho cuộc sống của tôi suôn sẻ hơn. Khi không còn bướng bỉnh và để bản ngã trở nên quá mạnh mẽ, bạn có thể điều hướng các tình huống khó khăn theo cách dễ dàng hơn nhiều. Với tôi, khiêm tốn là một sự giải thoát, trái ngược với sỉ nhục. Nó ủi nhẵn các cạnh của tâm trí so sánh. Tất nhiên, nỗ lực cân bằng hết sức tinh tế; chúng ta có thể đưa điều này đi xa và trở thành một cú hích. (Xem giới luật số hai, liên quan đến việc ẩn thiền.)

Thoải mái với sự nhạy cảm nội tâm

Bởi tuân theo phương châm "cái giá của an toàn", tôi đã nghĩ con đường duy nhất dẫn đến thành công là tự phê bình gay gắt. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy "cứng rắn nhưng mềm mại" là cách hành xử thông minh hơn. Những người được học về thiền tâm từ có thể dễ dàng bỏ thuốc lá và tuân thủ chế độ ăn kiêng hơn. Họ cũng có khả năng khởi đầu lại từ sai lầm tốt hơn.

Tất cả những người thành công đều từng thất bại. Nếu bạn có thể

tạo ra một môi trường nội tâm, nơi tha thứ những lỗi lầm và thẳng thắn đối mặt sai sót, khả năng phục hồi của bạn sẽ tăng theo cấp số nhân.

Không gắn tạp niệm vào kết quả

Không gắn tạp niệm vào kết quả + lòng trắc ẩn = một sự dẻo dai không gì sánh được. Cố gắng hết sức, chơi để giành chiến thắng, nhưng đừng rên rỉ ăn vạ nếu mọi thứ không thể đi theo cách bạn muốn. Điều này, tôi tin rằng, là ý của T. S. Eliot khi ông nói về việc học tập "để quan tâm và để không quan tâm".

Điều gì quan trọng nhất?

Một ngày nọ, tôi ăn trưa với Mark và Joseph, buộc họ phải giúp tôi tìm ra giải pháp cân bằng giữa tham vọng và sự bình tĩnh. Sau món chính và trước khi tráng miệng, Joseph đứng dậy để vào nhà vệ sinh. Ông quay lại mỉm cười và dứt khoát nói: "Tôi tìm ra rồi. Câu thần chú hữu ích trong những khoảnh khắc này là: 'Điều gì quan trọng nhất?'" Lúc đầu, điều này tạo cho tôi một ấn tượng có chút chung chung, nhưng sau khi ngẫm nghĩ về nó một lúc, cuối cùng nó cũng trở nên rõ ràng. Mỗi khi lo lắng về tương lai, tôi lại học cách tự hỏi: Mình thực sự muốn gì? Trong khi vẫn yêu thích ý tưởng về sự thành công, tôi nhận ra rằng mình sẽ phải chịu đựng thêm nhiều đau khổ. Những gì tôi thực sự muốn được tóm tắt một cách khéo léo trong cuộc phỏng vấn mà tôi từng thực hiện với Robert Schneider, ca sĩ chính của nhóm nhạc psycho-pop Apples in Stereo, người tự mô tả rằng mình "mắc chứng liệt co cứng". Anh là một trong những người có vẻ hạnh phúc nhất mà tôi từng gặp: liên tục trò chuyện, không bao giờ chịu ngồi yên – từ anh tỏa ra sự tò mò và nhiệt tình. Đến cuối cuộc phỏng vấn, anh nói: "Điều quan trọng nhất với tôi có lẽ là tử tế và cố gắng làm điều gì đó tuyệt vời."

Tôi tự hào trình bày danh sách của mình cho Bianca. Cô ấy đáp lại bằng một nụ cười toe và nói: "Nhưng anh đâu thực sự làm những điều này." Cô ấy đề cập đến điều đầu tiên về việc đừng là một gã cà chớn.

"Đây là nguyện vọng, không phải hành động," tôi đảm bảo.

Dù không được áp dụng hoàn hảo, các giới luật của tôi vẫn hữu ích tại văn phòng. Chín tháng sau cuộc gặp gỡ đầu tiên với Ben, tôi đề nghị một cuộc gặp khác – lần này để hỏi anh một câu hỏi cụ thể liên quan đến cuốn sách này. Tôi muốn chắc chắn rằng anh cảm

thấy ổn với những câu chuyện cũ về việc lạm dụng ma túy của tôi. Đó là lần đầu tiên tôi kể cho bất kỳ ai có quyền lực về câu chuyện thực sự đằng sau những vụ hoảng loạn của mình. Thật thú vị khi thấy sự ngạc nhiên trên khuôn mặt anh khi hồi tưởng và đánh giá lại sự kiện. Chúng tôi đã thảo luận về những ưu và nhược điểm của việc tiết lộ nó. Cuối cùng, anh nói mình ủng hộ tôi, dù cho tôi có quyết định thế nào.

Sau đó, đột nhiên anh nhắc lại hai câu thần chú mà mình đã đặt ra cho tôi trong cuộc họp gần nhất và tuyên bố rằng, trong mắt anh, tôi đã hoàn toàn thành công cả việc "nâng cấp mục tiêu" và trở thành "người dẫn đầu". Thêm vào đó, anh cũng nói rằng dù thích một bản tin gần đây tôi thực hiện cho *Điểm tin Tối* về một nhóm trừ tà của các nữ sinh, anh nghĩ tôi nên cạo râu sạch hơn.

Phần kết

Khi viết cuốn sách này vào mùa thu năm 2013, tính đến đó đã là năm năm kể từ lần đầu tôi đọc sách của Eckhart Tolle, bốn năm kể từ khi tôi bắt đầu thiền và hơn hai năm kể từ lần gặp gỡ với Ben Sherwood.

Tôi có ba lần cập nhật phần cuối sách. Chúng bao gồm:

một lời tổng kết, lời đề bạt và tôi đoán bạn có thể gọi là khoảnh khắc giác ngộ.

Hãy bắt đầu với lời tổng kết. Trước nỗi ngạc nhiên sâu sắc, tôi đã tìm thấy điểm biến chuyển trong sự giác ngộ. Như hầu hết những thay đổi trong trái tim tôi, điều này bắt nguồn từ khoa học. Trong suốt những chuyến đi tìm hiểu lĩnh vực tiểu văn hóa chánh niệm, tôi đã được nghe kể về một nhóm các nhà thần kinh học trẻ tuổi có lập trường táo bạo. Không giống những người Do thái theo đạo Phật tiền nhiệm, những người, như Jon Kabat-Zinn, đã lùi về sau bối cảnh Phật giáo truyền thống, họ đặc biệt quan tâm đến khái niệm "giải thoát", thay vì chỉ xoa dịu căng thẳng. Mặc dù họ không chứng minh được sự giác ngộ có thật bằng việc tìm kiếm tín hiệu của bộ não để mở ra cõi Niết Bàn, nhưng họ vẫn khao khát thử nghiệm.

Tôi thực sự có chút ngạc nhiên. Tôi kết bạn với một trong những nhà khoa học này, Tiến sĩ Jud Brewer, một người 38 tuổi gọn gàng với mái tóc nâu ngắn, hàm răng đều như hạt bắp và phong thái hăng hái – kết hợp từ sự chân thành của cội nguồn Ấn Độ và sự năng động của một sinh viên Ivy League. Trong quá trình nghiên cứu tại Yale, anh đã phát minh ra một thứ mang tính cách mạng: cơ chế phản hồi thần kinh trong thời gian thực, cho phép các thiền giả nhìn thấy quá trình tắt "mạng chế độ mặc định" (DMN) của não bộ. Qua một tấm gương bên trong ống hẹp của máy quét, thiền giả có thể nhìn thấy một màn hình máy tính nhỏ. Khi DMN bị vô hiệu hóa, màn hình sẽ chuyển sang màu xanh. Khi bản ngã

vẫn huyên thiên, màn hình chuyển sang màu đỏ. Về cơ bản, phát minh của Jud cho thiền giả biết họ có thiền chính xác hay không. Mong muốn của Jud đối với ứng dụng công nghệ này là hỗ trợ người mới bắt đầu cách thiền tốt nhất để họ không lãng phí thời gian khi thiền sai cách, dẫn họ tiến nhanh hơn trên con đường giác ngộ.

Một ngày nọ, tôi cố gắng thuyết phục Jud giải thích về toàn bộ khái niệm giải thoát. "Tại sao tôi thấy sự giác ngộ là điều kỳ lạ, nhảm nhí được đưa vào chương trình thực sự hữu ích này?" Anh ấy giải thích rằng bộ não là một cỗ máy tìm kiếm niềm vui. Một khi bạn dạy nó, thông qua thiền, việc tĩnh tâm trong thời điểm hiện tại sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn trạng thái đeo bám theo thói quen, thì dần dà, bộ não sẽ muốn chánh niệm hơn. Anh so sánh nó với những con chuột thí nghiệm học cách tránh bị điện giật. "Khi bạn thấy có một thứ gì đó tốt hơn so với những gì chúng ta hiện có," Jud nói, "việc bộ não nhận ra, 'Tại sao tôi lại làm vậy? Tại sao tôi lại đặt bản thân vào tình thế này?' sẽ chỉ còn là vấn đề thời gian." Chỉ cần bộ não nếm trải một chút trạng thái chánh niệm, nó sẽ tự tạo ra vòng xoắn ốc nhằm củng cố việc rút lui khỏi lòng tham và sự thù hận, mà như Jud nhấn mạnh, điều đó nhổ tận gốc những cảm xúc tiêu cực (hay nói cách khác, giác ngộ). "Liệu nó có dừng lại không?" anh nói. "Về mặt tiến hóa, nó sẽ không dừng lại. Không phải nước lúc nào cũng tìm chỗ trũng mà chảy sao?"

Đây là lời giải thích hợp lý đầu tiên tôi nghe thấy cho sự giác ngộ. Tôi thấy mình ngồi đó, gật đầu đồng ý, sững sờ trước sự thật rằng mình đang làm vậy. Dù có vẻ khó tin, nhưng tôi thực sự đã suy nghĩ, liệu tôi có nên cố gắng đạt tới trạng thái dự lưu quả? Có lẽ đây là một đấu trường khác để tôi nâng cấp mục tiêu của mình?

Để chắc chắn rằng mình không mất trí, tôi đã gọi cho người đa nghi nhất mà tôi biết, Sam Harris. Lạ chưa kìa, anh cũng nói rằng sự giác ngộ là có thật, mặc dù anh đã sử dụng một phép loại suy khác. Giống như việc con người có thể luyện tập để trở nên đủ nhanh hoặc mạnh để thi đấu ở Thế vận hội, anh lập luận rằng chúng ta có thể luyện tập để trở thành phiên bản khôn ngoan nhất hoặc từ bi nhất của chính mình. Trên thực tế, anh nói rằng cá nhân anh đã đạt được một thứ gì đó tương tự như dự lưu quả, giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ – mà anh đã "nhìn thấu bản ngã một cách kiên định." Nhưng anh cũng nhanh chóng bổ sung rằng, "Nó không giống như việc trở thành một vị Phật, hay có khả năng loại bỏ hoàn toàn sự khờ dại đâu."

Thêm nữa, Sam nói rằng anh nghĩ một số người hoàn toàn có khả năng đột nhiên giác ngộ mà không cần thiền gì cả. Cụ thể, anh đã đề cập đến Eckhart Tolle. "Tôi không có lý do gì để nghi ngờ câu chuyện của ông," anh nói. Anh nói thêm rằng có nhiều điều khác "xác thực" hơn minh chứng cho những người như Tolle, những người có khả năng đột phá không cần bất kỳ sự huấn luyện chính thức nào – "vì họ không nhận được nó từ bất cứ nơi nào khác." Đây là một sự thật khó có thể chấp nhận. Việc chế nhạo Tolle đã từng là một thói quen của tôi trên hành trình này. Bây giờ, như những người theo đạo Phật nói, có lẽ tôi phải buông bỏ. Tôi quay lại và đọc cuốn sách đầu tiên mình đã đọc của Tolle, cuốn sách khởi đầu toàn bộ cuộc phiêu lưu "tâm linh" của tôi và mặc dù vẫn thấy nó hoa mỹ và kỳ quái, nhưng giờ đây nó có ý nghĩa với tôi nhiều hơn so với năm năm trước. Lần đầu tiên đọc *Thức tỉnh mục đích sống*, tôi đã tròn mắt khi Tolle khá vô duyên hứa rằng cuốn sách của ông sẽ "khởi xướng quá trình thức tỉnh" của người đọc. Bây giờ tôi phải thừa nhận rằng, trong trường hợp của tôi, người đàn ông Đức nhỏ bé kỳ lạ đó, theo một cách nào đó, đã đúng.

Bây giờ, tại đây, tôi phải đề cập điều này: Tôi không biết liệu ta có thể giác ngộ thực sự được hay không, dù bằng cách thiền hay thông qua sự thức tỉnh đột ngột như Tolle. Tôi là người theo thuyết bất khả tri – nhưng không mang thái độ thờ ơ, thứ đã từng là đặc trưng cho quan điểm của tôi trước khi bước vào hành trình này. Bây giờ, tôi nhận ra rằng vấn đề giác ngộ của mình đã bị sự hoài nghi che lấp mất. Tất cả những ngôn ngữ thơ mộng về Đức Phật ngồi dưới gốc cây và đạt đến "kiếp sau", "vĩnh hằng", "cõi hư vô"... đã kích động một loại phản xạ che phủ trí tuệ. Về bản chất, tôi đã đảo ngược tình huống khó khăn mà những người tìm kiếm tâm linh thường phải đối mặt. Thay vì "mở mang đầu óc" kiểu Meat Puppets, tôi đã đóng cửa tâm trí mình quá sớm. Toàn bộ trải nghiệm này là quá trình tôi xem đi xem lại để nhận ra rằng nhiều giả định của mình đã sai. Sự khai sáng có lẽ là ví dụ rõ nhất.

Tôi biết một điều chắc chắn: có rất nhiều thứ để làm. Dù hạnh phúc có thể đạt được 100% hay không, chắc chắn tôi có thể hạnh phúc hơn 10% – và tôi rất hào hứng muốn thử. Tôi thường nghĩ về câu trích dẫn của một nhà văn mà tôi ngưỡng mộ tên Jeff Warren, người đã gọi thiền là "biên giới tiếp theo trong sự khám phá của con người." Thật vui mừng khi thấy những người bạn Do Thái theo Đạo phật của tôi, những người dù lớn hơn tôi cả một thế hệ, vẫn hứng thú với những điều này như khi còn ở tuổi đôi mươi. Chánh niệm, hạnh phúc và trở thành một người tốt hơn là những kỹ năng tôi có thể trau dồi cho phần còn lại của cuộc đời mình – mỗi ngày, mỗi khoảnh khắc, cho đến khi già yếu hoặc chết. Và cả

điều tôi ít nghĩ tới hơn, ít suy ngẫm hơn – nhưng ai biết được – có lẽ là dự lưu quả. Tôi luôn sẵn sàng và luôn hiếu kỳ. Tôi tự tin và có sự tin tưởng. Tôi đoán một từ khác mình có thể sử dụng là... niềm tin.

Bản cập nhật tiếp theo đây có tính thực tế hơn.

Một ngày nọ, ngày 7 tháng 10 năm 2013, chính xác là vào lúc 11 giờ sáng, Ben đã gọi tôi đến gặp anh ở trường quay lớn của đài. Anh chìa tay ra và mời tôi trở thành một trong những người đồng dẫn chương trình của *Điểm tin tối*. Tôi đồng ý, rồi anh ôm tôi. Mặt tôi chỉ cao đến dưới ngực anh một chút. (Điều đáng nói ở đây là dạo này Ben đã bắt đầu thiền và yêu thích nó. Diane Sawyer hiện cũng đang thiền. George Stephanopoulos cũng vậy. Ngay cả Barbara Walters gần đây cũng thử nó, mặc dù có vẻ bà không mấy mặn mà.)

Đúng như tư tưởng về khổ đau của Phật giáo, khi tôi nhận được công việc mà mình đã mong ước nhiều năm, chương trình lại được chuyển vào một khoảng thời gian muộn hơn. Tuy nhiên, tôi cũng hoàn toàn đồng ý, khi đồng nghiệp David Wright, người phóng viên mà tôi đã từng cạnh tranh khi cả hai còn trẻ và hiếu thắng, viết cho tôi trong một email, rằng "đó vẫn là địa vị cao nhất trong ngành tin tức". Không nơi nào khác trên truyền hình mà các nhà báo có được sự tự do và thời gian phát sóng ưa thích như ở *Điểm tin tối*. Vài ngày sau khi Ben giao việc cho tôi, tin tức được công bố trước toàn bộ đội ngũ nhân viên của chương trình. Khi nhìn vào khuôn mặt của những người đồng hành trong đội ngũ nhân viên – tôi đánh giá họ là một trong những người giỏi nhất trong tất cả các bộ phận tin tức, tôi bắt đầu tưởng tượng ra một tương lai tích cực với tất cả những cuộc phiêu lưu chúng tôi có thể có, những câu chuyện chúng tôi có thể kể và những kẻ xấu chúng tôi có thể ngăn chặn. Cùng với đó, tôi đã thuyết phục các sếp cho phép mình tiếp tục làm GMA vào những ngày cuối tuần, đây là công việc tôi tận hưởng hơn bao giờ hết. Hầu như sáng nào tỉnh giấc tôi cũng cảm thấy phấn khích, dù cho chuông báo thức kêu lúc 4 giờ.

Bây giờ tôi có hai công việc tuyệt vời này, rốt cuộc tôi có hoàn toàn hài lòng không? Tôi đã thực sự đến đích? Tôi đã trở thành một con cá mập và không còn phải tiếp tục di chuyển nữa? Tôi không biết – có lẽ là không. Nhưng ít nhất, bây giờ đã tôi không còn băn khoăn về những điều sắp tới cần làm, tôi chỉ nghĩ làm sao để hoàn cảnh hiện tại của mình không thay đổi.

Mặc dù thăng chức là một điều tuyệt vời, nhưng thực ra có một thời điểm mang ý nghĩa lớn hơn nữa đã đến vài tháng trước đó.

Lúc ấy tôi đang ở Rio de Janeiro, quay một mẩu tin về những nỗ lực của cảnh sát khi dọn dẹp khu ổ chuột đã tàn tạ bởi ma túy ở thành phố trước Thế vận hội mùa hè 2016. Một đêm nọ, tôi và nhóm của mình đi tới một công trình xây dựng nhỏ bằng bê tông, dưới một con hẻm tối tăm và bẩn thỉu, nhằm quay các thành viên của một băng đảng ma túy đang chuẩn bị giao dịch cần sa. Đột nhiên, một người đàn ông với chiếc xe tăng xông vào, đi cùng là một đoàn những người trẻ tuổi. Anh chàng này mang một khẩu súng trường bán tự động và đeo nhiều lớp dây chuyền vàng. Anh ta bắt tay tôi chặt đến phát đau. Người này là lãnh đạo – hay còn gọi là "quý tộc" – của băng đảng và anh ta nói sẽ sẵn sàng cho chúng tôi một cuộc phỏng vấn hiếm hoi, miễn là chúng tôi hứa sẽ không chiếu khuôn mặt anh. Chúng tôi vội vã lắp đặt máy quay, các thuộc hạ được vũ trang tận răng đi lại đằng sau cả nhóm, nhìn vào khung ngắm để chắc chắn chúng tôi sẽ không để lộ danh tính sếp của họ.

Bắt đầu cuộc phỏng vấn, tôi hỏi anh ta: "Anh có nghĩ công việc của mình rất nguy hiểm không?"

"Công việc của *anh* mới nguy hiểm," anh nói. "Nếu tôi quyết định giết hoặc bắt cóc anh ngay bây giờ thì sao?" Một sự im lặng ngượng ngùng.

Tôi chắc chắn 97% rằng ngài quý tộc đang đùa, nhưng 3% còn lại đủ khiến ruột gan tôi nhộn nhạo. Tôi gọi chuyện xảy ra sau đó trong tâm trí mình, vì không nghĩ ra từ nào tốt hơn để diễn tả, là một khoảnh khắc thông suốt. Một lần nữa, không có gì thần bí – chỉ là một loạt những suy nghĩ, nhận thức và những lời khẩn nài nảy sinh trong nháy mắt.

Nó bắt đầu với một lời cầu xin tôi tự nhủ thầm: *Chúa tể Ma túy thân mến, xin đừng giết tôi lúc này, ngay khi mọi việc trong đời tôi cuối cùng đã suôn sẻ.*

Sau đó là một loạt những suy nghĩ tự kiểm điểm, tôi đánh giá xem mình đã đi được bao xa kể từ những ngày xưa cũ tồi tệ. Tôi nhận ra rằng giọng nói trong đầu mình vẫn là một tên khốn. Tuy nhiên, giờ đây chánh niệm đang làm một công việc khá tốt là trói giọng nói đó lại và dán băng keo lên miệng nó. Tôi vẫn chăm chỉ làm việc một cách điên khùng; chẳng có gì phải hối tiếc vì điều đó. Tôi vẫn tin tưởng chắc chắn rằng cái giá của sự an toàn là không an

toàn – thỉnh thoảng tâm lý bất ổn một chút mới tốt. Nhưng tôi cũng biết rằng việc mở rộng vòng tròn quan tâm vượt ra ngoài những vấn đề của bản thân đã khiến tôi hạnh phúc hơn nhiều. Nghịch lý thay, việc nhìn thấu bản ngã đã khiến tôi trở nên hướng ngoại hơn, đồng thời trở thành một đồng nghiệp, một người bạn và một người chồng tốt đẹp hơn với người vợ Bianca tuyệt vời (em có lẽ sẽ doạ kết liễu tôi mất nếu biết tôi rơi vào tình huống này với một tên trùm ma tuý). Và mặc dù tôi vẫn lo lắng về sự nghiệp, thì việc học cách "quan tâm và không quan tâm" đã giải phóng tôi đầu óc tôi ít nhất 10% để tập trung hơn vào những điều quan trọng nhất trong công việc – như đưa tin những câu chuyện lớn như thế này.

Sau đó, tôi đã gửi thêm một lời van nài trong tư tưởng cho gã trùm ma túy: Thiền (có lẽ anh cũng nên thử – tôi nói điều này với tất cả sự tôn trọng) đã khiến tôi bớt phụ thuộc vào hoàn cảnh không ổn định và liên tục thay đổi bên ngoài. Tôi tự tạo ra nhiều niềm vui hơn. Nói cách khác, tôi ngày càng thoải mái với sự vô thường – nhưng không thoải mái đến mức tôi đồng ý với việc anh thủ tiêu tôi ngay lúc này.

Như tôi đã nói, tất cả điều này xảy ra rất nhanh. Vài giây sau khi đưa ra lời đe dọa, bụng của tên trùm ma túy bắt đầu rung lên vì cười. "Nói với anh ta tôi đang đùa đấy," anh nói với người phiên dịch của tôi. Rồi tên găngxtơ đưa tay ra và vỗ bộp lên vai tôi, đó là một cử chỉ trấn an hoặc đe dọa – hoặc vừa trấn an vừa đe doạ – còn tôi thì nuốt nước bọt, gượng cười lo lắng.

Một suy nghĩ khác nảy ra trong đầu tôi. Trớ trêu thay, đó chính xác là suy nghĩ mà tôi đã có hơn một thập kỷ trước, khi bắt đầu cuộc phiêu lưu này, trên đỉnh núi ở Afghanistan khi tôi lên hình trực tiếp lần đầu tiên:

Hy vọng rằng chúng ta vượt qua được điều này.

Lời cảm ơn

Tôi muốn bắt chước câu nói nổi tiếng của Jay Z: "Lời đầu tiên, tôi muốn cảm ơn tới người thân của mình." Tôi xin bày tỏ sự biết ơn sâu sắc với vợ tôi, Tiến sĩ Bianca Harris, vì đã khiến tôi hạnh phúc hơn 100% trước khi tôi trở nên hạnh phúc hơn 10%. Cảm ơn em vì đã giới thiệu cho tôi tác phẩm của Tiến sĩ Mark Epstein, vì đã rón rén bước quanh căn hộ nhỏ của chúng ta khi tôi đang thiền, vì đã chịu đựng những khóa tu liên tục của tôi và giúp tôi từng bước hoàn thiện cuốn sách này – mặc dù em không thoải mái với những lời khen sự lộng lẫy và vẻ đẹp tuyệt trần của em. Tôi yêu em.

Về Mark Epstein tuyệt vời, tôi muốn cảm ơn ông vì đã đồng ý – với những lý do mà tôi không bao giờ hiểu được đầy đủ – kết bạn với một người lạ mặt tò mò đáng ghét. (Đồng thời gửi một cái ôm nồng hậu tới vợ của Mark, Arlene Shechet, người mà khi nghe tôi nói đùa về đôi guốc của chồng mình, bà đã nói: "Ồ, cảm ơn – tôi ghét đôi guốc đấy!")

Tôi muốn cảm ơn tất cả những người bạn Do Thái theo Đạo phật của tôi, bao gồm Mark, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Daniel Goleman và Tara Bennett-Goleman, Jon KabatZinn và Richie Davidson. Các bạn đã thay đổi suy nghĩ của tôi.

Tôi cũng không quên những thiền giả cộng sự khác của mình, những người mà tác phẩm, tình bạn và lời khuyên của họ đã vô cùng hữu ích với tôi: Sam Harris, Stephen Batch Bachelor, Robert Thurman, Jud Brewer, Jack Kornfield, Matthieu Ricard, Jay Michaelson, Jim Gimian, Barry Boyce, Melvin McLeod, David Gelles, Josh Baran, Tim Ryan, Jeff Walker, Jeff Warren, Daniel Ingram, Tara Brach, Spring Washam, Emiliana SimonThomas, Chade-Meng Tan, Mirabai Bush, Vince Horn, Elizabeth Stanley, Janice Marturano, Soren Gordhamer và Gyano Gibson.

Tôi đã may mắn có được những độc giả đọc thử nhiệt thành,

những người đã dành rất nhiều thời gian cá nhân để cứu tôi khỏi những sai lầm. Đứng đầu trong số họ là: Matt Harris, Regina Lipovsky, Karen Avrich và Mark Halperin, bốn trong số những người tôi kính trọng cả cuộc đời, những người mà tôi mắc nợ mãi mãi. Những độc giả quan trọng khác bao gồm: Jessica Harris, Susan Mercandetti, Kris Sebastian, Amy Entelis, Kerry Smith, Andrew Miller, Nick Watt, Ricky Van Veen, Wonbo Woo, Glen Caplin, Zev Borow và Hannah Karp. Cuốn sách này sẽ không thể ra đời nếu không có họ, cũng như không có sự khích lệ của người đại diện vui nhộn và đã hỗ trợ tôi rất nhiều, Luke Janklow, cũng như biên tập viên xuất sắc và kiên nhẫn của tôi, Denise Oswald, những người đã cho tôi vô số lời khuyên. (Nhân thể, tôi cũng muốn cảm ơn toàn bộ các nhân viên tại It Books: Lynn Grady, Michael Barrs, Sharyn Rosenblum, Tamara Arellano, Beth Silfin và tổng biên tập Rob Sternitzky.) Ngoài ra, tôi cũng hết sức biết ơn William Patrick, người đã tham gia vào cuốn sách trong giai đoạn cuối nhưng đưa ra nhiều đóng góp cực kỳ giá trị.

Có nhiều đồng nghiệp cả trong quá khứ và hiện tại ở ABC News đã đóng góp theo nhiều cách khác nhau cho cuốn sách này: Ben Sherwood, Diane Sawyer, James Goldston, Barbara Walters, David Muir, George Stephanopoulos, Bill Weir, Chris Cuomo, Dr. Richard Besser, Jake Tapper, David Wright, Bob và Lee Woodruff, Jeffrey Schneider, Alyssa Apple, Julie Townsend, Barbara Fedida, Felicia Biberica, Almin Karamehmedovic, Jeanmarie Condon, Bianna Golodryga, Ron Claiborne, Ginger Zee, Sara Haines, Dan Abrams, Alfonso Pena, Diane Mendez, Nick Capote, Miguel Sancho, Beau Beyerle, Wendy Fisher, David Reiter, Joe Ruffolo, Simone Swink, Andrew Springer và Jon Meyersohn.

Vài người bạn thân mà tôi muốn nhắc đến, những người đã cùng tôi đi suốt con đường: Willie Mack, Josh Abramson, Jason Harris, Jason Hammel, Kori Gardiner, Meg Thompson, Stephan Walter và Kaiama Glover.

Trong cuốn sách này, tôi đã mượn hoặc sửa đổi vài thuật ngữ từ những tác giả mà tôi ngưỡng mộ: Gary Shteyngart có vẻ đã phát minh ra từ *blightscape* (trớ trêu) trong cuốn *The Russian Debutante's Handbook* (tạm dịch: Cẩm nang vào đời của người Nga), Benjamin Kunkel viết về "thực tế... quây quần ở các góc phòng" trong một cảnh cao trao ở *Indecision* (tạm dịch: Do dự), Ben Sherwood sử dụng thuật ngữ "ánh sáng mật ong" trong *The Survivors Club* (tạm dịch: Câu lạc bộ Sống sót).

Cuối cùng, dành tặng Jay và Nancy Lee Harris, hai "nhân - quả"

thực sự không thể thiếu (cuối cùng cũng được dùng thuật ngữ Phật giáo) cho cuốn sách này. Giờ có vẻ đã đến thời điểm thích hợp để lưu ý, để ghi lại, một điều cha đã nói gần đây khiến tôi vô cùng ngạc nhiên: câu "cái giá của an toàn là không an toàn", trên thực tế, không phải là phương châm cá nhân của ông, mà thực ra là một điều ông nghĩ ra để khiến cậu con trai bé bỏng phiền muộn dừng việc lo lắng quá nhiều. Vì vậy, rõ ràng, lời khuyên đó không phải một chiến lược, mà là lòng trắc ẩn. Tôi mất bốn thập kỷ chỉ để tìm ra cách sử dụng nó. Cảm ơn cha mẹ vì đã cố gắng trở nên hoàn hảo hết mức có thể để con có thể viết về hai người một cách trung thực, và vì đã không hề bối rối khi nghe con thú nhận (gần một thập kỷ sau) về vấn đề ma túy. Ngoài ra, con tha thứ cho hai người vì đã gửi con đến lớp yoga đó.

Phụ lục
Hướng dẫn

Có rất nhiều lý do xấu để không thiền. Dưới đây là ba lý do hàng đầu của tôi:

1. "Thật vớ vẩn." Tôi hiểu. Nếu bạn còn nhớ thì tôi cũng từng cảm thấy như vậy. Nhưng có lý do để các doanh nhân, luật sư và thủy quân lục chiến chấp nhận thiền. Ở đó không có phép thuật hay chủ nghĩa thần bí nào – chỉ cần tập luyện. Nếu bạn thực hiện đúng các bước, chắc chắn sẽ có vài điều tốt xảy ra. Một trong số đó, theo các nghiên cứu, là bộ não của bạn sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực. Bạn sẽ trở nên tốt hơn khi không bị cuốn theo những cơn sóng cảm xúc đi qua đời mình; bạn sẽ học được cách hồi đáp thay vì phản ứng. Giờ chúng ta đã biết hạnh phúc, sự kiên cường và lòng trắc ẩn là những kỹ năng có thể dễ dàng đào tạo. Bạn không cần từ bỏ mức độ hạnh phúc hiện tại hoặc chờ đợi hoàn cảnh sống của mình thay đổi; bạn có thể tự kiểm soát chúng. Bạn đánh răng, uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ, ăn uống lành mạnh – và nếu không làm thế, bạn có thể cảm thấy tội lỗi. Dựa trên những điều mà khoa học hiện đại đang nói với chúng ta, tôi nghĩ giờ thiền đã đủ an toàn.

2. "Nó quá khó với tôi". Tôi gọi đây là lý lẽ "ngụy biện của tính cá thể". Mọi người thường nói: "Tôi biết mình nên thiền, nhưng anh không hiểu đâu: tâm trí tôi chuyển động quá nhanh. Tôi không thể thực hiện nó." Tin tức khẩn cấp: Chào mừng đến với bộ não của con người. Tâm trí của chúng ta thường mất kiểm soát. Ngay cả các thiền giả có kinh nghiệm cũng phải đấu tranh với sự phân tâm. Hơn nữa, định kiến cho rằng thiền đòi hỏi bạn phải "dọn dẹp tâm trí" là một chuyện hoang đường.

3. "Tôi không có thời gian." Bất cứ ai cũng có năm phút. Lời khuyên của tôi là hãy bắt đầu với năm phút mỗi ngày và nói với

bản thân rằng bạn sẽ làm gì thêm nữa. Nếu bạn dần tăng thời gian của mình lên, tuyệt vời. Nếu không, cũng hoàn toàn ổn.

Thiền chánh niệm cơ bản

1. Ngồi thoải mái. Tất nhiên, bạn không phải ép mình vào tư thế bắt tréo chân – trừ khi bạn muốn, tất nhiên rồi. Bạn chỉ cần ngồi trên ghế. (Bạn cũng có thể đứng lên hoặc nằm xuống, mặc dù điều đó đôi khi có thể dẫn đến một giấc ngủ ngắn không chủ ý.) Dù ở tư thế nào, bạn nên giữ thẳng cột sống, nhưng đừng để mình bị căng thẳng.

2. Cảm nhận hơi thở của bạn. Chọn một vị trí: mũi, bụng hoặc ngực. Cố gắng cảm nhận hơi thở vào và sau đó là hơi thở ra.

3. Đây là chìa khóa của vấn đề: Mỗi khi bạn bị lạc trong suy nghĩ – mà chắc chắn bạn sẽ như vậy cả nghìn lần – hãy nhẹ nhàng quay lại với hơi thở. Tôi không phải ép bạn phải tha thứ cho bản thân và bắt đầu lại từ đầu. Như người bạn giáo viên thiền Sharon Salzberg của tôi đã viết: "Bắt đầu hết lần này đến lần khác thực tế là một bài tập, không phải vấn đề cần khắc phục để một ngày nào đó chúng ta có thể đạt tới thiền 'thực sự.'"

Mẹo chuyên nghiệp

• Để tập trung vào hơi thở, hãy thử ghi chú tinh thần nhẹ nhàng, ví dụ như " vào" và "ra". (Đừng để bị mê hoặc bởi chính ghi chú đó, chỉ cần sử dụng nó để hướng sự chú ý của bạn đến trải nghiệm cảm giác thực tế của hơi thở.)

• "Ghi nhận", như cách nó thường được gọi, cũng có thể hữu ích khi một thứ gì đó mạnh mẽ – ví dụ như cảm giác ngứa, đau, lo lắng hay đói – xuất hiện và lôi kéo sự chú ý của bạn khỏi hơi thở. Việc áp cho nó một cái tên – "lập kế hoạch", "đập mạnh", "mơ màng" – có thể giảm tác động. (Đừng bị cuốn vào việc tìm ra từ ngữ chính xác trong từ điển nội tâm của bạn. Hãy ghi chú và tiếp tục.)

• Một mẹo khác để duy trì sự tập trung là đếm hơi thở. Bắt đầu với 1 và mỗi khi bạn bị lạc, hãy bắt đầu lại. Khi bạn đạt tới 10 – nếu bạn đạt được 10 – hãy bắt đầu lại từ 1.

• Hãy cố gắng thiền mỗi ngày. Tần suất quan trọng hơn thời lượng.

• Tìm những người bạn cũng quan tâm đến thiền. Không phải là điều bắt buộc, nhưng việc ngồi cùng một nhóm

– hoặc chỉ cần có những người mà bạn có thể thảo luận về việc thực hành của mình – có thể giúp việc luyện tập hiệu quả hơn.

• Tìm một giáo viên mà bạn tin tưởng. Thiền có thể là một công việc cô đơn và tinh tế. Nó thực sự hữu ích khi nhận được hướng dẫn cá nhân. Nếu bạn sống ở một vùng xa xôi, hãy tìm những giáo viên cung cấp các bài học qua Skype.

• Người mới bắt đầu thiền nên ngồi cùng một lúc và ở cùng một nơi mỗi ngày. Nếu bạn giống tôi và có một lịch trình không thể đoán trước được cũng như thường xuyên phải di chuyển, đừng lo lắng về điều đó. Tôi ngồi thiền bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu mình thấy phù hợp.

• Thỉnh thoảng, hãy đọc về thiền hoặc Phật giáo. Mặc dù các hướng dẫn cơ bản rất đơn giản, việc nghe chúng nhiều lần có thể sẽ hữu ích. (Ngược lại với các hướng dẫn an toàn trên máy bay.) Ngoài ra, vì bản thân việc thực hành thường khiến ta cảm thấy ngu ngốc ("vào", "ra" đến phát ngán), đọc dù chỉ vài đoạn của một cuốn sách hay có thể là một lời nhắc nhở hữu ích về nền tảng trí tuệ của việc hành thiền. Chúng tôi có các khóa học bao gồm nhiều chủ đề trong ứng dụng *10% hạnh phúc hơn* và đây là vài cuốn sách tôi thích:

Về thiền:

Real Happiness (tạm dịch: Hạnh phúc đích thực), tác giả Sharon Salzberg.

Insight Meditation (tạm dịch: Thiền minh sát), tác giả Joseph Goldstein.

Về Phật giáo và Chánh niệm nói chung:

Going to Pieces Without Falling Apart (tạm dịch: Suy sụp nhưng không đổ vỡ), tác giả Tiến sĩ Mark Epstein.

Buddhism Without Beliefs (tạm dịch: Phật giáo không có niềm tin), tác giả Stephen Batchelor.

Những câu hỏi thường gặp

Nhắc tôi nhớ nào, trọng điểm ở đây là gì?

Thiền là công cụ tốt nhất mà tôi biết để trung hòa giọng nói trong đầu bạn. Như chúng ta đã thảo luận, bản ngã thường là một trang

trại sản xuất của các phán đoán, ham muốn, giả định và kế hoạch ma quỷ. Một hành động đơn giản như cảm nhận hơi thở cũng đủ để phá vỡ lề thói thông thường. Trong một khoảng thời gian ngắn, khi bạn tập trung vào vùng bụng nhấp nhô hoặc luồng không khí đi vào và thoát ra khỏi lỗ mũi, bản ngã sẽ bị bịt miệng. Bạn không suy nghĩ, mà chỉ chú tâm – một khả năng bẩm sinh nhưng hiếm khi được tận dụng mà tất cả chúng ta đều có, thứ cho phép chúng ta nhận thức mà không phán xét.

Khi liên tục trải qua chu kỳ cảm nhận hơi thở, mất tập trung và tự mình quay lại, bạn đang xây dựng cơ bắp chánh niệm của mình theo cách các quả tạ tạo ra bắp tay. Một khi cơ bắp phát triển hơn, bạn có thể bắt đầu cảm nhận được những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác vật lý xuyên qua não để nhận biết bản chất của chúng: chỉ là năng lượng lượng tử, không có bất kỳ thực tế cụ thể nào.

Hãy tưởng tượng điều này có thể hữu ích đến mức nào. Thông thường, ví dụ, khi ai đó ngáng đường bạn khi tham gia giao thông hoặc xếp hàng tại Starbucks, bạn sẽ tự nhiên cảm thấy *tức giận*. Ngay lập tức, bạn thực sự *trở nên* tức giận. Chánh niệm cho phép bạn làm chậm lại quá trình đó. Đôi khi, tất nhiên, bạn có quyền được tức giận. Câu hỏi là liệu bạn sẽ phản ứng một cách phi lý trí với sự tức giận đó hay đáp lại một cách thấu đáo hơn. Chánh niệm cung cấp không gian ngăn giữa cảm xúc và hành động, nhờ đó bạn không cần phải là nô lệ cho bất kỳ nỗi ám ảnh thần kinh nào xuất hiện trong đầu mình.

Tâm trí tôi cứ đi lang thang. Tôi thất bại rồi chăng?

Câu hỏi này đưa chúng ta trở lại với quan niệm "dọn dẹp tâm trí" đầy sai lầm. Mối quan hệ giữa suy nghĩ và thiền là một điều buồn cười. Những suy nghĩ vừa là trở ngại lớn nhất với thiền, đồng thời lại là một phần không thể tránh khỏi – giống như đội đối thủ trong bóng rổ hoặc những hàng rào trong cuộc thi chạy vượt rào. Mục tiêu không phải là xóa bỏ các chướng ngại vật, mà là làm tốt nhất có thể.

Vì vậy, xin được nhắc lại một lần nữa: tất cả nỗ lực ở đây đều xoay quanh những khoảnh khắc chánh niệm, bị gián đoạn bởi những khoảng thời gian mất tập trung, sau đó nhẹ nhàng tập trung trở lại và quay về với hơi thở. Theo thời gian, chánh niệm có thể phát triển dài hơn và ít đi lang thang hơn. Nó tạo ra khả năng phục hồi rất hữu ích khi đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống hằng ngày.

Tại sao tôi lại không có cảm giác thư giãn? Điều này thực sự đáng thất vọng.

Trước hết, khi bạn học bất kỳ kỹ năng mới nào – tiếng Urdu, kèn Pháp, nhảy krump, hay bất cứ thứ gì – việc bắt đầu thường rất khó khăn.

Thứ hai, hãy viết ra câu châm ngôn này của Jon Kabat-Zinn và treo nó lên tường: "Thiền không phải là cảm nhận theo một cách nhất định. Nó là việc cảm nhận theo cách bạn muốn cảm nhận."

Bạn không cần phải đạt tới vài trạng thái đặc biệt; bạn chỉ cần nhận thức rõ nhất có thể về bất cứ điều gì xảy ra ngay lúc này. Đây là ẩn ý của những người theo đạo Phật khi nói về việc "buông bỏ" – nghĩa chuẩn của nó "mặc theo tự nhiên".

Thiền trở nên dễ dàng hơn nhiều khi tôi ngừng tự chịu trách nhiệm về những gì đang xảy ra trong đầu mình. Cho đến tận hôm nay, ngay khi tôi vừa bắt đầu thiền, những suy nghĩ đầu tiên vẫn thường là: *Làm thế quái nào mình có thể thực hiện được cho đến khi hết giờ? Thế quái nào mình lại làm điều này?* Nhưng tôi không thốt ra những lời phàn nàn đó. Chúng chỉ trôi vào thinh không. Vì vậy, thay vì sa vào những gì Sharon Salzberg gọi là "trò đùa của phán quyết", tôi chỉ xem những suy nghĩ đó như sự "phàn nàn" hay "vội vã" hoặc "nghi ngờ". Tuy nhiên, một lần nữa, có những ảnh hưởng to lớn với việc nuôi dưỡng thái độ này. Chỉ vì vợ con khiến bạn phát điên không đồng nghĩa với bạn là "người xấu." Bạn không thể kiểm soát những gì xảy ra, quan trọng là bạn đáp lại như thế nào.

Anh cứ nói về việc "bạn không thể kiểm soát những gì mình cảm nhận, quan trọng là cách bạn đáp lại chúng", nhưng tôi muốn cảm nhận những điều khác biệt. Thiền có làm được điều đó cho tôi không?

Theo kinh nghiệm của tôi thì, chắc rồi, nó làm được. Không phải ngay lập tức, tất nhiên – và cũng không trọn vẹn. Nhưng khi bạn học cách ngừng nuôi dưỡng suy nghĩ theo thói quen và các kiểu cảm xúc thông qua sự khuấy động tinh thần bắt buộc, bạn sẽ dành chỗ cho những điều mới.

Nếu tôi cảm thấy đau đớn về thể xác, tôi có nên thay đổi tư thế không?

Tôi biết sự phiền toái này, nhưng lời khuyên là hãy ngồi yên và quan sát sự khó chịu. Nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy cơn đau đang thay đổi liên tục. Hãy thử lưu ý: "nhói lên", "đập mạnh", "kéo căng"...

Bạn có thể thấy nỗi đau không phải thứ khiến bạn không chịu nổi, mà là sự chống cự của bạn với nó. Tất nhiên, nếu bạn nghĩ mình có nguy cơ chấn thương thực sự, chắc chắn bạn nên thay đổi tư thế.

Tôi cứ ngủ thiếp đi.

Đây không phải là vấn đề mới. Những người theo đạo Phật – chắc chẳng ai ngạc nhiên – có một danh sách những điều bạn có thể làm để chống lại sự mệt mỏi:

• Thiền với đôi mắt mở. (Chỉ đủ để cho chút ánh sáng lọt vào. Cố gắng nhìn chằm chằm vào một điểm trung tính trên tường hoặc dưới đất.)

• Tập thiền đi bộ. (Tôi sẽ nói thêm về điều này sau.)

• Để ý tới cảm giác mệt mỏi. Bạn cảm thấy nó ở đâu trong cơ thể? Đầu bạn có nặng không? Trán bạn có nhức không?

• Thử thiền tâm từ. (Tôi cũng sẽ nói thêm về điều này sau.)

• Kéo tai hoặc xoa tay, cánh tay, chân và mặt.

• Vỗ nước lên mặt.

• Nếu vẫn thất bại, hãy đi ngủ.

• Ngoài ra, hãy xem xét khả năng bạn bị táo bón. (Nghiêm túc đấy, họ nói thế.)

Điều này nhàm chán đến khó tin.

Nhàm chán cũng không phải vấn đề mới. Lời khuyên ở đây tương tự như cách bạn nên xử lý cơn đau và sự mệt mỏi: để ý tới nó. Cảm giác nhàm chán đó thế nào? Nó biểu hiện như thế nào trong cơ thể bạn? Bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí đều có thể được chấp thuận và biến thành đối tượng của thiền.

Một mẹo khác để vượt qua sự nhàm chán là tăng mức độ khó trong thiền. Hãy thử cảm nhận hơi thở chặt chẽ hơn. Bạn có thể nắm được điểm bắt đầu và kết thúc của hơi thở vào-ra hay không? Bạn có thể thấy mình hơi nghiêng về trước vào hơi thở tiếp theo thay vì ngồi im tại chỗ không? Bạn có để ý tới khoảng thời gian giữa các hơi thở không? Có lẽ, nếu khoảng thời gian đó đủ dài, bạn có thể chỉ định vài "điểm chạm" – nhanh chóng hướng sự tập

trung chú ý vào mông, tay hoặc đầu gối trước khi hơi thở tiếp theo tiếp tục.

Tôi tiếp tục cố gắng để cảm nhận hơi thở như nó tự nhiên xảy ra, nhưng mỗi khi tôi tập trung vào nó, tôi vô tình cố gắng kiểm soát nó, vì vậy nó có vẻ giả tạo.

Không vấn đề gì. Như Joseph Goldstein đã nói: "Đây không phải là một bài tập thở." Bạn không phải thở theo một cách nhất định. Nếu muốn, bạn thậm chí có thể hít thở mạnh hơn để dễ dàng cảm nhận chúng. Điều quan trọng ở đây là chánh niệm, không phải hơi thở.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cảm thấy hoảng loạn và thở gấp mỗi khi cố gắng theo dõi hơi thở của mình?

Điều này không phải hiếm. May mắn thay, còn có nhiều biến thể khác của thiền chánh niệm.

Quét cơ thể

1. Ngồi, đứng hoặc nằm.

2. Bắt đầu ở một điểm mút trên cơ thể bạn và bắt đầu hoạt động. Đưa sự chú ý đến bàn chân, bắp chân, đầu gối, mông... Khi đến điểm đầu, bạn có thể cảm thấy gì? Có gì không? Sau khi đạt đến đỉnh, thực hiện lại theo chiều ngược lại.

3. Mỗi khi tâm trí bạn lang thang, hãy nhẹ nhàng mang nó trở lại.

Thiền đi bộ

1. Định ra một dải đất dài khoảng 3m (hoặc bất cứ độ dài nào bạn muốn đều được).

2. Từ từ tăng tốc qua lại, để ý tới mỗi lần *nâng chân, di chuyển, đặt chân* với mỗi sải chân. Cố gắng hết sức để cảm nhận từng thành phần của bước đi. (Đừng nhìn xuống đôi chân, hãy nhìn vào một điểm trung tính ở phía xa.)

3. Mỗi khi tâm trí bạn lang thang, hãy nhẹ nhàng mang nó trở lại.

4. Người ta thường chê bai thiền đi bộ ít nghiêm túc và nghiêm ngặt hơn so với thiền ngồi, nhưng điều này là sai. Chỉ bắt tréo hai chân không đồng nghĩa với việc bạn thiền hiệu quả hơn.

Thiền tâm từ (từ bi)

Ban đầu, hầu hết những người có lý trí đều thấy những điều dưới đây là vô cùng cực đoan. Hãy tin tôi – hay đúng hơn thì, hãy tin vào các nhà khoa học – nó có hiệu quả đấy.

1. Việc thực hành bao gồm hình dung tới một loạt người và gửi cho họ những điều tốt lành. Hãy bắt đầu với chính mình. Tạo dựng hình ảnh tinh thần rõ ràng nhất có thể.

2. Lặp lại các cụm từ sau: *Cầu mong bạn được hạnh phúc, cầu mong bạn được khỏe mạnh, cầu mong bạn được an toàn, cầu mong bạn được sống thoải mái.* Làm điều này từ từ. Hãy để tình cảm thấm đẫm. Bạn không áp đặt những lời chúc tốt đẹp của mình lên bất cứ ai; bạn chỉ đưa ra, giống như mời một thức uống mát lạnh. Ngoài ra, thành công không được đo lường bằng việc bạn có tạo ra bất kỳ cảm xúc cụ thể nào không. Như Sharon đã nói, bạn không cần phải cảm nhận "biến động của tình cảm yêu đương đi kèm với tiếng chim hót líu lo". Điều quan trọng là phải thử. Mỗi lần thực hành, bạn lại đang luyện tập cơ bắp từ bi của bạn. (Nhân tiện, nếu không thích những cụm từ trên, bạn có thể tự tạo ra cái mới.)

3. Sau khi đã gửi các cụm từ cho chính mình, hãy chuyển sang: một ân nhân (giáo viên, cố vấn, họ hàng), một người bạn thân (cũng có thể là thú cưng), một người bình thường (một người bạn thường gặp nhưng thực sự chưa từng để ý), một người khó tính và cuối cùng, "tất cả chúng sinh".

Mở mang nhận thức

1. Ngồi, đứng hoặc nằm. (Bạn cũng có thể mở mang nhận thức trong khi thiền đi bộ.)

2. Thay vì chỉ đơn giản là theo dõi hơi thở, hãy cố gắng theo dõi mọi thứ xảy ra. Thiết lập một máy quay trong tâm trí của bạn và cần xem xét những gì có trong đó. Để duy trì sự tập trung của mình, hãy cố gắng để ý tới mọi thứ đang diễn ra: nóng rát, âm thanh, ngứa, thở...

3. Mỗi khi bạn mất tập trung, hãy tha thứ cho chính mình và thử lại. (Khá dễ bị phân tâm khi thực hiện kiểu thiền này, vì vậy bạn muốn sử dụng hơi thở của mình như một chỉ dẫn để quay lại khi bị phân tán. Nó giống như lấp đầy khinh khí cầu của tâm trí với đủ sự tập trung để bạn có thể bay.)

Câu hỏi thêm:

Có phải sự chú ý chỉ là một hình thức suy nghĩ?

Đúng vậy, nhưng đó là thứ mà những người theo đạo Phật gọi là cách sử dụng "khéo léo" của suy nghĩ, được thiết kế để hướng tâm trí đến việc kết nối với những gì đang thực sự xảy ra, trái ngược với việc bị cuốn vào một cơn bão thông tin không có mục đích. Giống như mọi suy nghĩ khác, nó mang tính thiên kiến. Chẳng hạn, chú ý của tôi thường là: *Mày lại đang nghĩ vẩn vơ rồi, thằng đần này.*

Trở nên chánh niệm cũng giống như hiện diện trong thực tại?

Hiện diện trong thực tại là cần thiết nhưng không đủ cho chánh niệm – thứ liên quan đến việc hiện diện trong thực tại nhưng cũng đồng thời nhận thức được những gì đang diễn ra.

Joseph có một thuật ngữ mà tôi rất thích: "Những con chó có ý thức". Những con chó luôn hiện diện trong thực tại, nhưng chúng không thể nhận thức khi ăn những cái tất thối hoặc tè bậy lên thảm.

Tôi thường nghe về Thiền TM. Rất nhiều người nổi tiếng thực hành nó. Đâu là điểm khác biệt giữa Thiền TM và những thứ anh đang nói ở đây?

Thiền TM liên quan đến một câu mật chú – một từ hoặc một cụm từ mà bạn âm thầm lặp lại với chính mình. Nó là một trường thiền xuất phát từ Ấn Độ giáo và tập trung chủ yếu vào việc tạo ra một cảm giác tập trung sâu sắc, có thể hơi chút đáng sợ. Các phương pháp thực hành mà chúng ta thảo luận ở đây xuất phát từ Phật giáo và tập trung nhiều hơn vào việc phát triển chánh niệm. (Sự khác biệt là không quá lớn. Bạn chắc chắn đã xây dựng sự tập trung trong thiền Phật giáo và cũng có thể phát triển chánh niệm trong thiền TM.) Hai trường phái này có xu hướng coi khinh lẫn nhau. Tuy nhiên, dù thuộc trường phái Phật giáo, tôi đã thực hiện đủ trò nghịch ngợm trong thế giới thiền TM để xác nhận việc thực hành nó mang lại rất nhiều lợi ích. *Thiền tốt cho mọi người?*

Nếu bạn bị trầm cảm hoặc tổn thương tâm lý nặng, tốt nhất nên thực hành với sự tư vấn chặt chẽ của một chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc một giáo viên giàu kinh nghiệm. *Anh đâu phải giáo viên. Anh lấy tư cách gì mà cung cấp các hướng dẫn thiền?*

Câu hỏi sắc sảo đấy. Bạn nên cảnh giác với những giáo viên thiếu kinh nghiệm. Tư cách của tôi đã được xem xét bởi những người thực sự hiểu rõ những gì họ đang dạy.

Tôi có thể thiền nếu là một tín đồ Cơ Đốc giáo (hay người Do Thái hay

Hồi giáo...) không? Nó có ăn mòn niềm tin của tôi không?

Có vài tranh cãi xung quanh câu hỏi này. Tiến sĩ Albert Mohler, người đứng đầu Chủng viện Thần học Nam Baptist, đã chỉ trích cả yoga và thiền là dựa trên tâm linh phương Đông và do đó không tốt cho các Cơ Đốc hữu. Trước khi trở thành Giáo hoàng Benedict XVI, Đức Hồng Y Ratzinger đã đặc biệt tuyên bố Phật giáo là một kiểu "kích dục tinh thần".

Có sự phản kháng mạnh mẽ không kém từ các Cơ Đốc hữu sùng đạo (cũng như người Do Thái và Hồi giáo), những người cho rằng thiền là một phần truyền thống thần bí của tất cả các tín ngưỡng lớn. Hơn nữa, họ tranh luận, thiền chánh niệm – đặc biệt kỹ thuật MBSR thế tục hóa do Jon Kabat-Zinn tiêng phong, chỉ đơn giản là một công cụ để cải thiện sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, việc làm dịu giọng nói trong đầu giúp ta cảm thấy gần gũi với Chúa hơn.

Lượng thời gian ít nhất tôi có thể ngồi thiền mà vẫn nhận được những lợi ích mà các nhà khoa học luôn nói đến là gì?

Không ai có thể trả lời câu hỏi về định lượng. Tôi không có bằng chứng nào cho việc này, nhưng tôi nghĩ nếu bạn có thể xoay sở được năm phút, bạn sẽ bắt đầu thấy những thay đổi trong cuộc sống của mình, đặc biệt là khi nó liên quan đến mức độ phản ứng cảm xúc của bạn.

Tóm lại

Hãy quên đi những quan niệm cố hữu của bạn. Quên đi vỏ bọc mơ màng và hành trang văn hóa. Thiền rất đáng để thực hành – ngay cả khi bạn quá xấu hổ để thừa nhận với bạn bè rằng mình đã làm chuyện nó.

Dưới sự ảnh hưởng của bản ngã, cuộc sống trở thành một chuỗi khủng hoảng liên tục. Bạn không bao giờ thỏa mãn, không bao giờ hài lòng, luôn vươn tới điều tiếp theo. Thiền là liều thuốc giải độc. Nó không khắc phục mọi thứ trong cuộc sống, khiến cho bạn cao hơn hoặc (rất có thể) đưa bạn vào trạng thái hạnh phúc trên ghế đá công viên. Nhưng nó có thể khiến bạn hạnh phúc hơn 10%, hoặc hơn thế nữa.

Từng có một khẩu hiệu treo trên tường của Newbury Comics, cửa hàng băng đĩa yêu thích của tôi ở Boston. Phía trên danh sách các bản phát hành sắp tới, nội dung sẽ là: NGÀY

THÁNG CÓ THỂ THAY ĐỔI, BẠN CŨNG VẬY.

Thông tin về tác giả

DAN HARRIS là đồng dẫn chương trình bản tin tối *Nightline* (Điểm tin tối) và phiên bản cuối tuần của *Good Morning America* (Chào buổi sáng, nước Mỹ) trên đài ABC News. Trước đây, anh là người dẫn chương trình của phiên bản Chủ nhật của *World News* (Tin tức Thế giới). Anh phóng viên tin tức cho các chương trình như *20/20*, *World News với Diane Sawyer* và *GMA* ngày thường. Harris đã đưa tin từ khắp nơi trên hành tinh, bao gồm các cuộc chiến ở Afghanistan, Israel/Palestine và Iraq, đồng thời sản xuất ra các phóng sự điều tra ở Haiti, Campuchia và Congo. Anh cùng dành nhiều năm để đưa tin về bối cảnh đức tin tại Mỹ, với trọng tâm là những người truyền giáo – những người đã đối xử tử tế với anh mặc dù thực tế anh công khai là người theo thuyết bất khả tri. Anh đã làm việc tại ABC News trong 14 năm. Trước đó, anh làm việc ở đài truyền hình địa phương tại Boston và Maine. Anh lớn lên ở ngoại ô Boston và hiện đang sống cùng vợ, Bianca, tại thành phố New York. *10% hạnh phúc hơn* là cuốn sách đầu tay của anh.